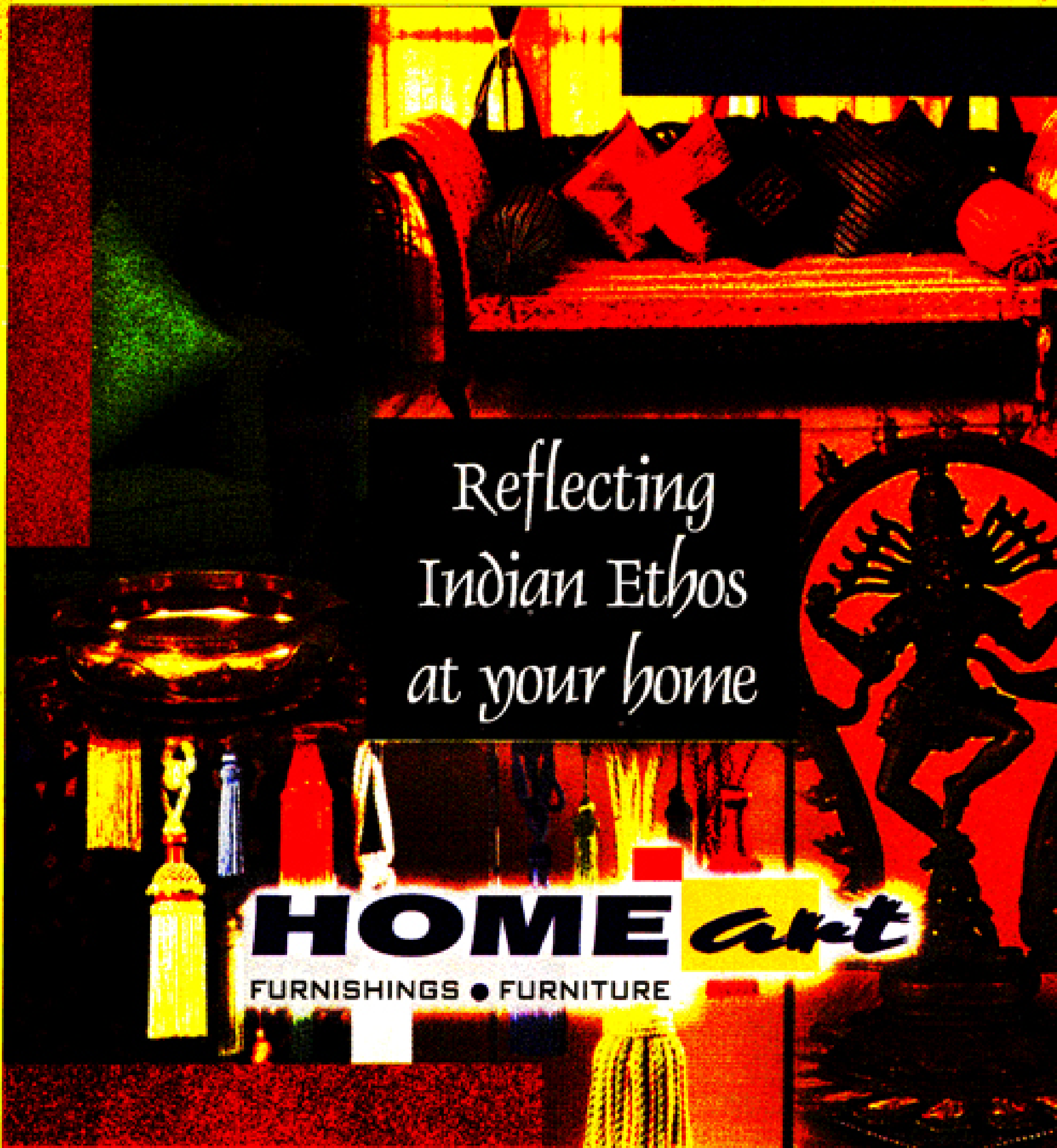
மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR ஜூன் 2000 விலை ரூ. 12


Reflecting
Indian Ethos
at your home
HOME art
FURNISHINGS • FURNITURE

மங்கையர் மலர்



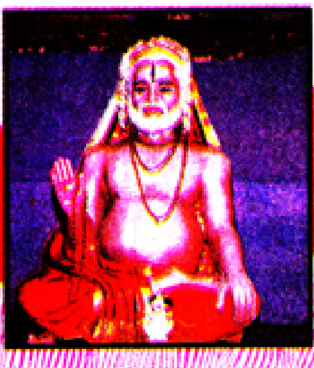
ஜெயிப்பது உறுதி



பிஞ்சு உள்ளங்களுக்கு...

என்றும் பதினாறு!

உடல் அழகு!



மலர்-20

இதழ்-5

ஜூன்

2000

கல்கி

4.6.2000 இதழில்...

- **நடிப்பு ஓ.கே;
பாட்டு டபுள் ஓ.கே!**
- வசுந்தரா ஸ்பெஷல் பேட்டி



- **ராஜஸ்தான் வறட்சி :**
*- நெஞ்சை உருக்கும்
நேரடி ரிப்போர்ட்*

- **மிஸ். சென்னை Vs
மிஸஸ் சென்னை**
- ஒரு ஜாலி அரட்டை!

- **அமரர் கல்கி
நினைவுச் சிறுகதைப்
போட்டிக்குத் தயாரா?**
- முழு விவரங்கள்

விழிப்புணர்வு வேண்டும்

நேசம் வளர்க்கும்...

கல்வியும், கலையும்

பலவித சமையல்

கதைகள்

உலகம் போற்றும்...

தொடர்கள்

மஞ்சுளா ரமேஷின்....

வாசகிகளே கவனிக்கவும்



ஒருமுறை உளுந்தூர் பேட்டை இராமகிருஷ்ணா ஆஸ்ரமத்தின் தலைவர் திரு. அனந்தானந்தாஜி மகராஜ் அவர்களை ஒரு கல்லூரி மாணவி கேட்டாள், "தியானம், மெடிடேஷன் எப்படிச் செய்வது?" என்று. மகராஜ் சொன்னார்,

"திடீர்னு'தியானம் செய்யப் போறேன் நான்' அப்படின்னு உக்கார்ந்தா வராதும்மா. அதற்குத்தான் எட்டு படிப்படியான விஷயங்களை வைத்திருக்கிறார்கள். இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம் என வரிசையாக வரும். முதலில் மனதில் தீய எண்ணங்களைத் தடுக்க வேண்டும். பிறகு நியமமான, நம்மை நாமே கட்டுப்பாட்டுடன் நடத்திச் செல்லும் வாழ்க்கை... இப்படி வரிசையாக படிப்படியாக முன்னேறி தியானம் வரவேண்டும்.

மூத்தவரோ ஒன்று சொன்னால் அதற்கு எதிர் பேசாமல் கட்டுப்படுவது என வைத்தார்கள். அவர்கள் சொன்னால் அது சரியாகத்தான் இருக்கும் என நம்பிக்கையைக் குழந்தைகளிடம் வளரச் செய்தார்கள்.

இன்றைக்கு இவை அனைத்தையும் திரைப்படங்களில் பார்க்க முடிகிறதே தவிர அன்றாட வாழ்க்கையில் எங்கே இவைகள்? அன்பையும், குணங்களையும், ஒழுக்கங்களையும் சிறுவயது முதலே படிப்படியாக வளர்த்துக் கொண்டு வந்தார்கள். அதனால் ஒவ்வொருவருக்கும் தன் குடும்பத்தவரின் மீது ஆழ்ந்த நம்பிக்கை இருந்தது. அதுவே பக்கத்து வீட்டுக்கும், எதிர்வீட்டுக்கும் பரவியது. 'என்னை ஆளும் அரசன் நல்லவன்' எனப் பெருமிதம் கொள்ளச் செய்தது.

நீங்கள் குருவாகுங்கள்!

ஒரு புத்தகத்தைப் படித்து விட்டு திடீர்னு உட்கார்ந்து தியானம் செய்ய முடியாது."

இப்படி தியானம் போன்ற ஆன்மிக விஷயங்களைப் போல வாழ்க்கையிலும் படிப்படியாக உயர எத்தனை விஷயங்களை வைத்திருந்தார்கள் என யோசிக்கும்போது ஆச்சர்யமாக இருக்கிறது.

ஒரு பெண் வாழ்க்கையில் பண்புகளோடு வளர்ந்து, திருமணமாகி குடும்பம் குழந்தை எனப் படிப்படியாக முன்னேறினாள். அவள் 'கர்மயோகம்' செய்கிறாள் என்பது தெரியாமலே அவள் தனக்கென இல்லாத தியாக வாழ்க்கை வாழ்ந்திருக்கிறாள். குடும்பமும் அவளும் அன்பில் கட்டுப்பட்டு இருப்பார்கள்.

அதேபோல ஒரு குடும்பம் என்றால் அப்பாவோ, பெரிய அண்ணனோ,

மஞ்சுளா ரமேஷ்



ஆனால் இன்றைய நிலையில் நினைத்துப் பாருங்கள். வீட்டிற்குள்ளேயே ஒருவருக்கொருவர் சந்தேகம், உரிமைப் போராட்டம், சுதந்திரச் சிந்தனைகள் என்று நிலைமை வளர்ந்து கொண்டே போகிறது.

இந்தச் சூழ்நிலையில் வளரும் குழந்தைகள் எப்படிப் பெரியவர்களிடம் நம்பிக்கை வைப்பார்கள். "அந்தக் கிழவிக்கு என்ன தெரியும்?" எனக் குழந்தைகளிடம் தாய் விசாரிக்கும்போது தாயே கிழவியாகும்போது அவளும் அலட்சியப்படுத்தப்படுகிறாள்.

குடும்பமும், சமுதாயமும் கட்டுக்கோப்பாக இருந்தால்தான் நாடும், வீடும் நலமாக இருக்கும் என்பதற்காகவே ஒவ்வொரு வீட்டையும் பயிற்சிக் களமாகப் பெரியவர்கள் ஆக்கி வைத்திருந்தார்கள். ஒரு குழந்தை வளர்ந்து பெரியவனாகி குடும்பத் தலைவனாகவோ, தலைவியாகவோ ஆவதற்கு

அவர்கள் அனுபவ பாடம் படித்தார்கள். அப்போதுதான் அவர்கள் தலையெடுக்கும் போது அந்தக் குடும்பம் உருப்படியாக சுமுக மாக நகர்ந்தது.

இன்று? குழந்தைகளுக்கோ, பெரியவர் களுக்கோ ஏது பயிற்சி? யாரைப் பார்த்துக் கற்றுக் கொள்வது? தான் செய்வது தவறு என்று தெரியாமலே எத்தனை பேர் தவறு செய்து கொண்டு இருக்கிறார்கள்?

பெண் சுதந்திரம் என்ற பெயரில் நடுத்தர வயதுப் பெண் " நான் ஏன் கணவனைக் கேட்க வேண்டும்? எப்படியும் இருப்பேன்!" என்று முழங்கும்போது, அதைப் பார்க்கும் பெண் "ஆமாமாம், நாமும் இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும்" என்று நினைக்கிறாள். இது எங்கே போய் முடியும்?

குடும்பத்தில் ஒருவரை ஒருவர் கேட்டுச் செய்வது அடிமைத்தனமல்ல, அது சீரான குடும்ப நிர்வாகத்திற்கு அடிப்படையானது என்று தெரிந்து கொள்ளும் பயிற்சி இங்கு இல்லை. புத்தகத்தைப் பார்த்து நேரடியாகத் தியானம் செய்யப் புறப்படுவது போல, பெண் சுதந்திரம் என்றாலே என்னவென்று தெரியாமல் ஆணுக்கு எதிராக நடத்தும் போராட்டங்கள்தான் இங்கு அதிகமாகி விட்டது.

இன்றைக்கு 'நவீன சிந்தனைகள்' என்ற பெயரிலும், 'நடைமுறைக்கும் சௌகரியம் இதுதான்' என்ற சாக்கு போக்குடனும் நிறைய விஷயங்கள் குடும்பத்தில் புகுந்து விட்டன. இன்றைய தலைமுறையினர் பலருக்கும் அவர்களின் சொந்த ஊர், உற வினர்கள் பற்றியும் கூடத் தெரிவதில்லை! வேர்கள் பிடிப்பு இல்லாத நீர்த்தாவரங் களாக அவர்கள் மிதப்பதைப் பார்க்கும் போது பரிதாபமாக இருக்கிறது. இவர்களே ஒரு பிரச்னை என்று வரும்போது எத்தனை படித்தவர்களாக இருந்தாலும், எவ்வளவு பெரிய அலுவலக நிர்வாகியாக இருந்தாலும் வாழ்க்கையில் நிலைகுலைந்து போய்விடு கிறார்கள்.

ஏனென்றால் 'குடும்பப் பயிற்சி' என்பது இருப்பதில்லை. ஒவ்வொன்றாக வேர்களைப் பூமியில் பாய்ச்சி மிகவும் வலிமையுடன் படிப்படியாக வளரும் மரத்தினைப் போல இவர்கள் குடும்பத்திலே நம்பிக்கை, அன்பு, ஆழமான நேசம், கடமையுணர்வு இவற் றோடு வளர்வதில்லை.

எடுத்தவுடனே ஒவ்வொருவருக்கும் உரிமைகள் பற்றியே சொல்லிக் கொடுக்கப் படுகின்றன. கிராமப் புறங்களிலே இன்றைய இளைஞர்களைப் பார்க்கும்போது ரத்தக் கண்ணீர் வருகிறது. தந்தை விவசாயத்தில் உழைத்துச் சம்பாதித்துக் கொடுத்த பணத்தை எடுத்துக் கொண்டு போய் குறிப் பிட்ட திரைப்பட நடிகனின் ஷூவைப்போல வாங்கி வந்து டீக்கடையில் உட்கார்ந்து 'சைட்' அடிக்கிறார்கள். இவர்களின் வசனங் கள் எல்லாம் 'உரிமை' வசனங்கள்!

கடமையைச் செய்து படிப்படியாகத் தன்னை வளர்த்துக் கொள்ளும்போது தானே உரிமைகளும் வருகின்றன என்று எடுத்துச் சொல்ல ஆளில்லை. ஆனால் உரிமை, கேலி, கிண்டல், சீண்டல் இவற்றை யெல்லாம் விழுந்து விழுந்து சொல்லிக் கொடுத்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். யாரேனும் இவற்றைப் பற்றிப் பேசிவிட்டால் அவர்களும் கேலிக்குரியவர்கள் ஆகிவிடு கிறார்கள்.

மற்றவர்களைப் பார்த்து வருத்தப்படுவ தோடு, குறைந்த பட்சம் நம் குடும்பத்திலா வது இனி 'நல் உணர்வு'களைக் கொண்டு வரலாமே! எதற்கெடுத்தாலும் 'நெகடிவ்' சிந்தனைகளையே பரப்பிக் கொண்டிருக்கா மல் 'பாசிடிவ்' சிந்தனைகளைப் பரப்ப லாமே!

- இனி அடுத்தவரின் குறிப்பாகக் குடும்பத்தினுள் மற்றவரின் தவறுகளைப் புறம்பேச மாட்டோம் என உறுதி எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
- ஒருவருக்கொருவர் பரஸ்பரம் அன்பு, நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.
- குழந்தைகளுக்கு நாம் ஒரு 'ரோல் மாடலாக இருக்கலாம்.'
- நம்மைப் பற்றி அவர்கள் பெருமிதப் படும் வண்ணம் வாழ்ந்தால் அவர்கள் நாம் பெருமைப்படும் வண்ணம் சாதிப்பார்களே!
- வாழ்க்கையில் படிப்படியாக வளர்ந்து முன்னேறி பழுத்துத் தன்னிறைவோடு வாழ் வது அழகு. குழந்தை உருவாகவும் அதற் கான நாட்களை எடுத்துக் கொள்கிறது இல்லையா?
- இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணா யாமம் என படிப்படியாக முன்னேறுவது போல, எல்கேஜியிலிருந்து முதுகலை படிப்பு வரை செல்லுவதுபோல குடும்பத்திலும் ஒவ்வொன்றாகக் கற்றுக் கொண்டு முன்னேறலாமே!
- அந்தக் காலத்தில் புத்தகமா இருந்தது. ஹியூமன் சைகாலஜி, ஃபேமிலி சைக்காலஜி தெரிந்து கொள்ள. 'அனுபவித்து' வாழ்ந்தார் கள். நன்றாகத்தான் இருந்தார்கள்.
- நாம் எதற்கெடுத்தாலும் டென்ஷன், அவசரம் என ஓடாமல் 'நிறுத்தி நிதானமாக' அன்போடு வாழலாமே!

ஞான

ஆரோக்கிய ஆன்மீக மாத இதழ்

ஆலயம்



ஜூன் 2000

விலை ரூ.10/-



குரு, சனி, ராகு – கேது பெயர்ச்சி

-பலன்கள், பரிகாரங்கள் (32 பக்க இணைப்பு)
- ஜோஸ்யர் ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

நவகிரக தோஷம் நீங்க...

சமஸ்கிருத, தமிழ் துதியுடன் தனிவண்ணப்படம்

பரமஹம்சர் ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ணர்

பாக்கெட் சைஸ் வண்ணப்படம்.

கல்யாணமே, வைபோகமே!

திருமணபலம் கூடிய க்ஷேத்ரத்தில் வைத்துப் பூஜித்து வெளியிடும் திருமணவிளம்பரங்கள்

இந்த மாத க்ஷேத்ரம்–

திருவிடந்தை

(அடுத்த இதழுடன் தனிப்படமாக வெளிவருகிறது)

மஞ்சுளாரமேஷ்

எழுதும் ஆன்மிகச் சிறப்புக் கட்டுரைகள்

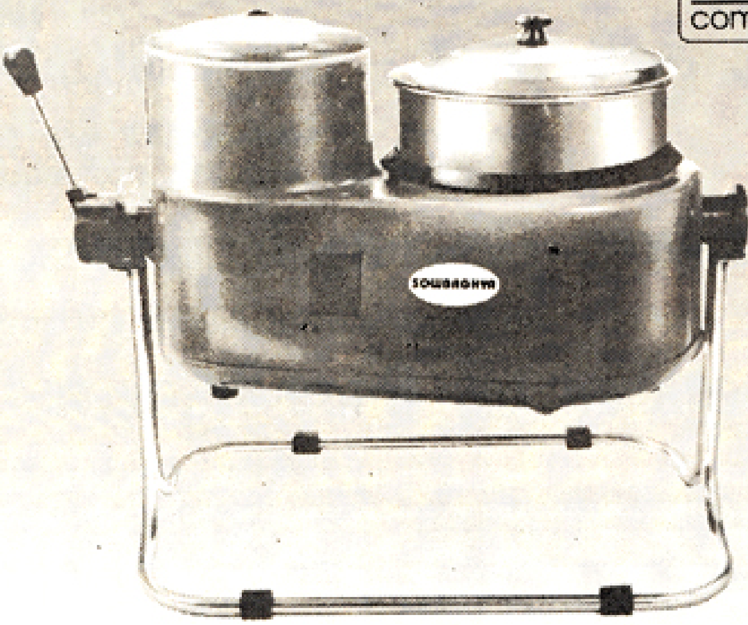
- கைலாயம் காட்டிய கணபதி!

- முக்திநாதனின் பாதத்தில் தலைவைத்தோம்! (திருவடி கண்டேன் தொடர்)

இல்லறம் சிறக்க இல்லத்தரசிக்கு
இணையற்ற பரிசு

சௌபாக்யா No. 1 கிரைண்டர் !

ISO 9002
company



பல நிறங்கள், பல அளவுகள்

தரமான தயாரிப்புகளுடன் எங்கள் சேவை என்றும் தொடரும்.

SOWBAGHYA®

அன்றும்... இன்றும்... என்றும்... உங்களுக்காக!

Chennai : 32-A, North Usman Road, T.Nagar- 600 017. Phone:8252908,8253547,8251760. Fax: 4341662.
3,Hasthina puram Main Road, Chrompet. Ph :2404420.
Erode : 314, Perundurai Road- 638011. Ph : 260245 / 269965. **Bangalore** : 162, Veerapalli Street - 560001. Ph : 5587587.

FORTUNE-CH

மங்கையர் மலர்

'ஒவ்வொரு மாதமும் ஒவ்வொரு 'தீம்' எடுத்துச் சொல்கிறீர்கள், சரிதான். எங்களுக்கும் அதை முன்னாடியே சொன்னால் நாங்களும் எழுதமாட்டோமா' என நிறைய சகோதரிகள் சென்ற இதழ் 'சிறப்பு சில வார்த்தைகள்' படித்துவிட்டு ஆதங்கத்தோடு எழுதியிருந்தார்கள். நீங்கள் இல்லாமலா? இதோ அடுத்த இதழுக்கு நாம் எடுத்துக் கொண்டுள்ள கருத்து-



'முதுமையும் ஆனந்தமே!'

- வயதாகிவிட்டாலே வருத்தம், சண்டை, விரக்தி, முதியோர் இல்லம்தானா? எத்தனையோ பெரியவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையை மிகச் சிறப்பாக அமைத்துக் கொண்டு சந்தோஷமாக வாழ்கிறார்களே! அவர்களைப் பற்றி எழுதுங்கள், புகைப்படங்களும் அனுப்பலாம்.

அவர்கள் எப்படித் தங்கள் ஆனந்தமான வாழ்க்கையைத் திட்டமிட்டார்கள், இடையூறுகளை சிக்கல்களை எப்படிக் களைந்தார்கள் என வருத்தத்தில் இருக்கும் மற்ற பெரியவர்களுக்கும் ஒரு வழி காட்டியாக எழுதலாமே!

கடைசி தேதி?----. இதைப் படித்த உடனே எழுத ஆரம்பிக்க வேண்டியதுதான்!

"தாம்பத்தியத்தில் இடைவெளி இருக்கட்டும் - தப்பில்லை" - பெ. நாயகி அவர்களின் இந்தக் கட்டுரை அருமை. இதே விஷயத்தைப் பற்றிய என்னுடைய சில எண்ணங்களையும் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

ஆண் அறிவுபூர்வமாக சிந்திக்கவும், பெண் உணர்வுபூர்வமாக சிந்திக்கவும் தங்களைத் தயார்ப்படுத்திக் கொண்டுள்ளனர். அதனால் ஒருவர் கையில் அதிகாரம் இருப்பது என்பது வாழ்க்கையின் எல்லா முடிவுகளையும் சரியான முறையில் எடுக்க உதவாது. சில விஷயங்களில் ஆணின் முடிவும், சில விஷயங்களில் பெண்ணின் முடிவும் சரியான பாதையில் செல்ல உதவும்.

அரை நூற்றாண்டிற்கு முன்பு வரை, ஆண்தான் குடும்பத் தலைவன். எந்த விஷயத்திலும்



நீ நான் பாதி!

முடிவு எடுக்கும் தகுதியும், திறமையும் அவனுக்குத்தான் உள்ளது என்று பெரும்பான்மையான குடும்பங்களில் நம்பப்பட்டது. சமீப காலத்தில் 'பெண்ணால் சாதிக்க முடியாதது எதுவுமே இல்லை' என்று எல்லாத் துறையிலும் பெண்கள் தங்கள் திறமைகளை நிரூபித்துக் கொண்டு வருகின்றனர். அதனால் ஏற்பட்ட பிரமையில் பெண்களிடம் வீட்டின் முழு அதிகாரமும் கொடுக்கப்படும் சூழ்நிலையும் உருவாகியுள்ளது. இயற்கையே ஆணும் பெண்ணும் இணைந்தே செயல்பட வேண்டிய கட்டாயம் உள்ளது என்று உணர்த்தும் விதமாகத்தான் உள்ளது.

பெ. நாயகி அவர்கள் கூறியுள்ளது போல், ஆரம்ப காலத்தில் வேண்டுமானால் மனைவியே எல்லா முடிவுகளையும் எடுப்பது என்பது பெருமையாக இருக்கலாம். துரதிர்ஷ்டவசமாக, சில வருடங்கள் அதிகாரத்தைக் கையில் எடுத்துக் கொண்ட பெண்கள், தங்களுடைய தவறான அணுகுமுறையினால் இனிய இல்லறத்தையே சிதைத்து விடும் அபாயம் உள்ளது.

அப்படித் தவறான முடிவுகள் மூலம் ஏற்படும் நஷ்டத்தை உணர்ந்து, தானாகவே தன்னைத் திருத்திக் கொண்டு, கணவனின் அறிவுரையைக் கேட்கும் மனப்பக்குவம் அனேகமாக வருவதில்லை. தவறை ஒப்புக் கொள்ளாமல் மேலும் மேலும் தவறுகள் செய்து பழைய தவறை மறைக்க முயன்றோ, "எங்க வீட்டுக்காரருக்கு சமத்தே போதாது. அதனால்தான் இப்படி ஆச்சு" என்றோ, "எனக்குத் தெரியுமா இப்படி ஆகும்ன்னு. நீங்க சொல்ல வேண்டியதுதானே" என்று பிளேட்டைத் திருப்பிப் போட்டோ தப்பித்துக் கொள்ளத்தான் பார்ப்பார்கள்.

தவறான முடிவுகள் எடுக்கப்படும் நேரத்திலோ, எதிர்பாராத சில இடர்பாடுகளால் முடிவுகளை மாற்ற வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டாலோ, கணவன் நயமாக எடுத்துச் சொல்லியோ முடியாத நேரங்களில் கண்டிப்பாகச் செயல்பட்டோ, சரியான பாதையில் இல்லறத்தைத் திசைதிருப்ப வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கும் நல்ல தெளிவான வழிகாட்டி இல்லாத காரணத்தால், நல்ல மனமுதிர்ச்சியுடன் வளரும் வாய்ப்பு மறுக்கப்படுகிறது. இன்றைய கால கட்டத்தில் எல்லா இடங்களிலும் "இமோஷனல் இன்டலிஜன்ஸ்" என்று விஷயத்திற்கு அதிக மகத்துவம் கொடுக்கப்படுகிறது. அப்படிப்பட்ட "E.I" இணைந்து செயல்பட்டு, தெளிவான முடிவுகளை எடுக்கும் பெற்றோர்களைப் பெற்றிருக்கும் குழந்தைகளுக்கே அதிகமாக இருக்கும்.

- எல். சித்ரா

ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்

72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர், (வழி) தாம்பரம், சென்னை-63.
Tel & FAX: 2376129
E.mail: sspeetam@md3.vsnl.net.in, sspeetam@hotmail.com
Please visit our website at: www.intamm.com/sspeetam

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர் ! வணக்கம், தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களும் உண்டாக பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணரிடம் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

தங்களின் அன்பினாலும், ஆதரவினாலும், குருகுலத்தில் 150 மாணவ, மாணவியர்கள் நல்ல முறையில் படித்து வருகின்றார்கள். குருகுல மாணவர்களின் முன்னேற்றத்தைக் கருத்தில் கொண்டு ஒரு உயர்நிலைப்பள்ளியும் மற்றும் கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி மையமும் துவக்கப்பட்டுள்ளது.

✶ குருகுல மாணவர்களோடு உங்களுடைய மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

✶ குருகுல மாணவர்களின், உணவு மற்றும் இதர செலவுகளுக்கு, கல்வி கற்பதற்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி பெறுவதற்கு, கட்டிடம் கட்டுவதற்கு, மற்றும் நிரந்திர வைப்பு திட்டத்திற்கு தங்களின் மேலான நன்கொடைகளை அளிக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (150 பேருக்கு)	ரூ	1000/-
• மதிய உணவு	ரூ	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ	1,000/-
• பிஸ்கட், மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ	750/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி (ஓராண்டிற்கு)	ரூ	3,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ	9,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ	2,00,000/-

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு Cheque/ DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80 G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்

விட்டபிறகு கிடைத்தது!

ஒரு சகோதரி பட்டுப் புடவையைத் துறந்த அனுபவத்தைப் படித்ததும் இதே போல் எனது அனுபவத்தையும் சகோதரிகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ள ஆசைப்படுகிறேன்.

ஓரளவிற்கு வசதியான குடும்பத்தில் பிறந்த எனக்கு, வசதியான குடும்பத்திலேயே திருமணமும் ஆயிற்று. ஆயினும் எனக்கு ஒரு வருத்தம் என் கணவர் வீட்டார் பேரில். திருமணமாகி பல ஆண்டுகள் ஆகியும் ஒரு பட்டுப் புடவை கூட எனக்கு எடுத்துத் தந்தது இல்லை என்பதுதான் அது.

என் திருமணத்திற்குப் பிறகு என் பிறந்த வீட்டில், என் சகோதரர்களின் திருமணத்திற்கும் என்னுடைய வளைகாப்பு, சீமந்தம் என்று வந்த அடுத்தடுத்த விசேஷங்களுக்கும் என் தந்தை எனக்குப் பட்டுப் புடவை எடுத்துக் கொடுத்து விட்டதால், என் மாமியார், "உன் அப்பாதான் வாங்கிக் கொடுத்து விட்டாரே,



நாம் வேறு எதற்கு வீண் செலவு செய்யணும்" என்று எனக்குப் பட்டுப் புடவை எடுப்பதைத் தவிர்த்து விடுவார்.

என் புகுந்த வீட்டில் வந்த ஓரிரு விசேஷங்களின் போதும் என் மாமியார், "வீட்டிற்கு வேண்டிய ஏதாவது உபயோகமான சாமான் வாங்கலாம். எதற்கு அனாவசியமாக பட்டுப் புடவை?" என்பார்.

என்னதான் பிறந்த வீட்டில் ஆயிரம் செய்தாலும், கணவர் வாங்கித் தருவதில்தான் ஒரு பெண்ணிற்குச் சந்தோஷமும், பெருமையும் அதிகம் என்பதை ஏனோ என் கணவரும், ஒரு பெண்ணான எனது மாமியாருமே புரிந்து கொள்ளவில்லை.

இப்படியாக பல வருடங்கள் என் கணவர் சம்பளத்தில் கூட பட்டுப் புடவை வாங்க முடியாமல் கழிந்தது எனக்கு மிகுந்த மனத்தாங்கலாக இருந்தது, சில வருடங்களுக்கு முன்பு வரை.

1994ம் வருட தீபாவளிக்கு என் மாமியார், "நாம் அவளுக்குத் திருமணமாகி 15 ஆண்டுகளாக இது வரை ஒரு பட்டுப் புடவை கூட வாங்கியதில்லை. இந்தத் தீபாவளிக்கு அவளுக்கு வாங்கிக் கொடு" என்று என் கணவரிடம் சொல்ல, அந்தத் தீபாவளிக்குக் கரும் பச்சையில் பிங்க் பார்டர் புடவையில் நான் சந்தோஷத்தில் மிதந்தேன், நெடுநாளைய ஆசை நிறைவேறியது என்று. அதற்குப் பிறகு மறு முறை நான் அந்தப் புடவையைக் கட்டப் போவதில்லை என்று எனக்கு அப்போது தெரியாது.

இதற்கிடையில் நான் மதுரை வந்ததிலிருந்து வேதாத்ரி மகரிஷி அவர்களின் மனவளக் கலை மன்றத்தில் சேர்ந்து தியானம் பயின்று கொண்டிருந்தேன்.

மேலும் திரு டி.ஜி. நாராயணசாமி அவர்களின் சொற்பொழிவையும் கேட்கும் வாய்ப்பும் நிறைய கிடைத்தது. அதில் ஒரு சமயம் அவர் பட்டுப் புடவை அணிவதை நிறுத்திய பிறகு ஒரு வயதான பெண்மணி எப்படி உடல் உபாதைகளிலிருந்து விடுபட்டார் என்று விளக்கினார். அப்பொழுது தீர்மானம் செய்தேன், 'நாமும் பட்டுப் புடவையைத் துறக்க வேண்டும்' என்று. எனக்கு எந்த உடல் உபாதையும் இல்லை எனினும் பட்டுப் புடவைக்காக ஏங்கும் மன உபாதையை குறைக்கலாம் என்று தோன்றியது.

நான் இந்த முடிவு எடுத்தது வெளிநாட்டில் இருந்த என் மாமியாருக்குத் தெரியாது. நாங்கள் மதுரை வந்த ஆறு மாதத்தில் என் மாமியார் தன் பெரிய பிள்ளையுடன் இருப்பதற்காக கனடா சென்று விட்டார். அடுத்த வருடம் தீபா

வளியின் போது என் மாமியார் ரூ.5000 எனக்குப் பரிசாக அளித்து, "உன் ஆசைப்படி பட்டுப் புடவை வாங்கிக் கொள்" என்று கடிதம் எழுதியிருந்தார்.

என்ன விந்தை! எந்த மாமியார் என் பட்டுப் புடவை ஆசைக்குத் தடையாக இருந்தாரோ, அவரே எனக்குப் பட்டுப் புடவை பரிசளிக்க முன்வந்தார். ஒரு காலத்தில் ஏங்கிய போது கிடைக்காத பட்டுப் புடவை என்னைத் தேடி வந்தது அதை நான் விட்ட பிறகு.

சிறிதும் மனச் சலனமில்லாமல், கடந்த ஆறு வருடங்களாக பட்டுப் புடவையைத் துறக்கும் மனஉறுதியைத் தந்தது மனவளக் கலையின் பயிற்சியும், தியானமுமே ஆகும். இப்பொழுது எனக்கு, எனது கணவர் மீதோ, மாமியார் மீதோ சிறிதும் வருத்தமில்லை. என்னை பாவம் செய்வதிலிருந்து அவர்கள் தடுத்திருக்கிறார்கள். அப்பொழுது ஒரு கட்டுப்பாட்டிற்காக ஆசைகளை அடக்கிக் கொண்ட எனக்கு, பழக்கத்தினாலோ என்னவோ இப்பொழுது ஆசையை அடக்கிக் கொள்வது இயல்பாகிப் போனது.

- உமா ராமசாமி

சமணர்களாகிய எங்களுக்கு பட்டுப் புடவை கட்டுவது என்பது மிகவும் பாவகரமான செயல் இருப்பினும் எங்களில் பலர் பட்டுப் புடவை கட்டிக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். ஏன் நானே, என் நாற்பதாவது வயதில் என் அருமைக் கணவரை இழந்த பிறகு தான் பட்டுப் புடவை கட்டுவதையே விட்டேன்.

ஆனால் இருபத்தி நான்கு வயதே ஆன, மணமான என் மூத்த மகள், ஐந்து வருடங்களாகப் பட்டுப் புடவை கட்டுவதை அறவே விட்டுவிட்டாள். திருமண நிகழ்ச்சிகளுக்குக் காட்டன் புடவைதான் கட்டுகிறாள். 'புதியதாக எந்தப் புடவையும் எடுக்க வேண்டாம். இருப்பதைக் கட்டிக்கொள்' என என் உறவினர் பலர் கூறியும் அவள் மறுத்துவிட்டாள். தன் திருமணப் புடவையை மட்டும் வைத்துக் கொண்டு மற்ற புடவைகளைத் தன் தங்கைக்கும் உறவினருக்கும் மனமார கொடுத்து விட்டாள். என் மாப்பிள்ளை மட்டும் அவளை வற்புறுத்தாமல் அவள் விருப்பப் படியே விட்டு விட்டார்.

- ஹேமமாலினி, சென்னை.

“பட்டை பட்டென்று விட்டு விட்ட” என் குடும்பத்தைப் பற்றி இங்கு குறிப்பிட விரும்புகிறேன். என் பெரியதம்பி சுவாமிகளின் உரை கேட்ட அன்றிலிருந்தே பட்டுப் புடவையை அறவே ஒதுக்கிவிட்டான். திருமணம் பேசும்பொழுது பெண் பட்டுப் புடவை கட்டக் கூடாது பெண் வீட்டிலும் வாங்கக்கூடாது என்றும் திட்ட வட்டமாகக் கூறிவிட்டான். என் தம்பிக்குப் பார்த்த பெண் ஒத்துக் கொண்டு பட்டென்று பட்டை விட்டு விட்டு தன்னிடம் இருந்தவற்றைத் தன் சகோதரிகளுக்கும் அண்ணிக்கும் என் அக்கா மகளுக்கும் பங்கிட்டுக் கொடுத்து விட்டாள்.

அதைப் பார்த்த என் மாமாவின் மனைவி (மாமி), என் அம்மா ஆகியோர் "இந்தச் சின்னப் பெண்ணே நம் பிள்ளைக்காக பட்டுப் புடவையை ஒதுக்கிவிட்டபின் நாம் அணிவது அழகல்ல" என்று அவர்களும் ஒதுக்கிவிட்டார்கள். இது 90-ல் நடந்தது. நானும் என் திருமணத்திற்கு வாங்கிய புடவைகள் தான், எனக்கும் பட்டுப் புடவை எடுக்க வேண்டாம் என்று என் கணவரிடம் கூறிவிட்டேன்.

என் தம்பி தன் இரு பெண் குழந்தைகளுக்கும் இன்றுவரை பட்டுப் பாவாடை வாங்கிய இல்லை. இதே சூழ்நிலையில் எங்களிடம் வளர்ந்த என் அக்கா மகள் தன் திருமணத் திற்கும் பட்டுப் புடவை வேண்டாம் என்று மாப்பிள்ளை வீட்டிற்கும் சொல்லி (அவர்கள் முதலில் ஒத்துக் கொள்ள மறுத்தாலும் எடுத்துச் சொன்னபின் ஒத்துக் கொண்டார்கள்) பட்டு இல்லாமல் திருமணம் நடந்தது.

இப்பொழுது என் கடைசி தம்பியின் திருமணம் மே 15ல் நடை பெற்றது. எவருக்கும் பட்டுப் புடவை கிடையாது. பெண் வீட்டிலும் ஒத்துக் கொண்டார்கள். எங்கள் குடும்பத்தில் 12 வருடங்களாக பட்டுப் புடவை வாடையே கிடையாது என்பதைப் பெருமை யுடன் குறிப்பிட்டுக் கொள்கிறேன். மேலும் சுவாமிகளின் சொல்படி வரதட்சிணையும் வாங்குவதில்லை. மேலும் பெண் வீட்டில் லிஸ்ட் போட்டு எதையும் நிர்பந்தித்து வாங்குவதுமில்லை.

- உமா ராதாகிருஷ்ணன், தானே



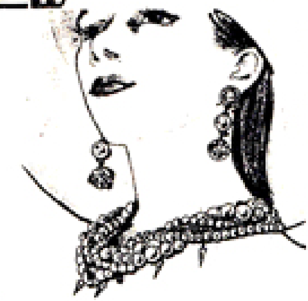
மே 15-ல் நடந்த திருமண படங்கள் - ராஜு நாராயணன்.

FREE COREL GANESH WITH PURCHASES WORTH Rs.500/-

லக்ஷ்மி முத்து மாளிகை

வழங்கும்

முத்து மாதம் பரிசுத்திட்டம்



சூப்பர் சேல்		மார்க்கெட் மதிப்பு
ஓவல் முத்துகள் - 30 கிராம்	-	1,200.00
பட்டன் முத்துகள்-30 காரட்	-	750.00
(வளையல்கள், கம்மல், மோதிரம் செய்ய)		
Real China Jade Malai 10 கிராம்	-	750.00
Japanese கலர் மணிகள் 60 கிராம்	-	600.00

★ EACH PURCHASER GET ONE DHRISTI RING FREE ★

இங்கு மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள ரூ.3,300 மதிப்புள்ள பொருட்கள் உங்களுக்கு ரூ.1,500க்குக் கிடைக்க வேண்டுமா?

இதற்கு நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

10 முதல் 18 வரையுள்ள எண்களை உபயோகித்து கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வெற்று கட்டங்களை நிரப்புங்கள். கட்டத்தின் கூட்டுத் தொகையும் எந்தப் பக்கமிருந்து கூட்டினாலும் 42 வர வேண்டும். ஒரு கட்டமும் காலியாக இருக்கக் கூடாது. ஒரு எண்ணை ஒருமுறை தான் உபயோகிக்க வேண்டும். உங்களுக்கு உதாரணத்திற்கு 8 முதல் 16 வரை உபயோகித்து கூட்டுத் தொகை 36 வரும், ஒரு மாதிரி கொடுக்கப் பட்டிருக்கிறது.

15	8	13
10	12	14
11	16	9

குறிப்பு : முதலில் வரும் 100 ஆர்டர்களுக்கு இலவசமாக ஒரு நவரத்தின செட் with American Diamond (மோதிரம் செய்வதற்கு) கொடுக்கப்படும். உங்கள் கூப்பன்களுடன் ரூ.250க்கான டி.டி. (அ) எம்.ஓ. எடுத்து தபாலில் எங்களுக்கு 30 நாட்களுக்குள் அனுப்பி வைக்குமாறு வேண்டுகிறோம்.

Laxmi Muthu Maaligai (Ph :822 0856)
Shop No.8 & 9, Kasi Arcade, Ground Floor,
116, Thygaraya Road, T.Nagar, Chennai - 600017.

ஐயா, என்னுடைய கூப்பன் சரியானது என்றால், எனக்கு மேலே குறிப்பிட்டுள்ள முத்துகளை வி.பி.பி மூலம் அனுப்பி வைக்க வேண்டுகிறேன். அதை நான் ரூ1250 கொடுத்து பெற்றுக் கொள்வேன் என்று உறுதியளிக்கிறேன்.

பெயர் ______________________________

விலாசம் ______________________________

____

மாவட்டம் ______________ பின் கோடு ______________

தேதி   கையொப்பம்

முத்து, பவளம், குந்தன், ஜெய்பூர் மாலைகள், பிறந்தநாள் ராசி கற்கள், அமெரிக்கன் டைமண்ட் நகைகள், Coral Flowersets, Oxidised, Gold Wax Jewellery, Gold Foil Beads, Jade, Ruby, Emerald & Blue Sapphire Necklace sets ஆகியவை கிடைக்கும்.

நீங்கள் எங்களிடம் நகைகள் வாங்க வரும் பொழுது உங்களுடன் வரும் ஒவ்வொரு நபர்களுக்கும் 2.5% சிறப்புத் தள்ளுபடி உண்டு. (அதிகபட்சம் 10 பேர்). நீங்கள் அனுப்பும் கூப்பன்களுடன் உங்களது பிறந்த தேதி, நேரம், ஊர் இவற்றை எழுதியனுப்பினால் இலவசமாக ஜாதகம் பார்த்து தபாலில் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

FREE ONE PAIR PEARL BANGLE WITH PURCHASES WORTH Rs.1000/-

FREE ONE JAPAN COLOUR BEEDS NECKLACE SET WITH PURCHASES WORTH Rs.2500/-

FREE ONE VELVET JEWEL BAG WITH PURCHASES WORTH Rs.1500/-

ஒன், டூ, த்ரீ! வேண்டாமே



ஜூன் மாதம் என்றாலே ஸ்கூல் சீசன்தான் முதலில் எல்லோருக்கும் கவனம் வரும். வழக்கமாக பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகளுக்குப் புது வகுப்பு, புதுப் பாடம் என்கிற குஷி இருக்கும். அவர்களை விட சின்னக் குழந்தைகள், புது அட்மிஷன் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவர்களுக்கும் முதல் கொஞ்ச நாட்கள் மாறுபட்ட சூழ்நிலை குஷியாக இருக்கும். அதற்குப் பிறகு இருக்கவே இருக்கிறது தலைவலி, வயிற்று வலி, சாக்குபோக்குகள்.

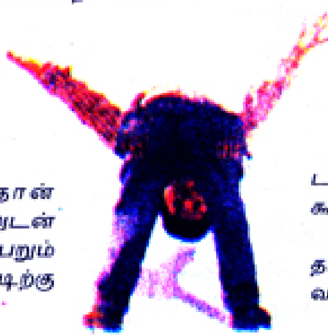
இவர்களெல்லோரையும் விட சந்தோஷப் படுபவர்கள் யார் தெரியுமா? மூன்றரை வயதிற்குள் மழலை மாறாமல், "நானும் ஸ்கூலுக்குப் போவேன். எனக்கும் டிபன் பாக்ஸ், வாட்டர் பேக்



வேணும். வேனில் சமத்தா அழாமல் போவேனாக்கும்'' என்று ஸ்டண்ட் அடிக்குமே அந்த மழலை மாறாத பிஞ்சுக் கண்மணிகள்தான்.

பள்ளி என்பது என்ன? ஜாலியா, போரடிக்குமா என்று பாகுபாடு பண்ணி பார்க்கத் தெரியாத வயதில், வீட்டில் விளையாட ஆளில்லாமல், ஆனால் மழலையிலேயே கொள்ளைப் பேச்சு பேசிக் கொண்டு, வீட்டிற்குள் சுற்றிச் சுற்றி வந்து கொண்டு, தூக்கம் என்பதே தனக்குச் சம்பந்தமில்லாத சமாச்சாரம் மாதிரி தானும் தூங்காமல், வீட்டிலுள்ளவர்களையும் சற்று கூட தலையைச் சாய்க்க விடாமல்,

"உன்னைக் கொண்டு எங்காவது தள்ளினால்தான் நிம்மதி" என்கிற வசைபாடலுடன் 'படுத்தல் சிகரம்' பட்டம் பெறும் மழலைப் பட்டாளங்கள் வீட்டிற்கு வீடு இருக்கிறார்கள்.





அம்மாதிரி இரண்டுங்கெட்டான் குழந்தைகளை, சிலர் 'பேச்சு வந்து விட்டது. வீட்டில் இருந்தால் மூளையைப் பாலீஷ் பண்ண முடியாது. ஆகையால் ஸ்கூலில் சேர்த்துவிட வேண்டியதுதான். அப்பொழுதுதான் அடுத்த வருஷம் எல்.கே.ஜி. சேர்ந்தால் ஸ்கூலுக்குப் போகும் பழக்கம் வரும்'



என்று கூறிக் கொண்டு, இதற்கென்று உண்டான முன் மாதிரி பள்ளியில் சேர்த்து விடுகிறார்கள். இதை 'ப்ரீ ஸ்கூலிங்' என்று கூறுகிறார்கள்.



• தாரா ஸ்ரீநிவாசன்

இதைப் பற்றி, மனோதத்துவ நிபுணரும், WHO-வின் கன்சல்டெண்ட்டும், SCARF அமைப்பின் இயக்குநரும் ஆன டாக்டர் தாரா ஸ்ரீநிவாசன் என்ன கூறுகிறார் பார்ப்போம் –

"நம் நாட்டில் அநேகம் பேர் தங்கள் குழந்தைகளை மூன்றரை வயதிற்குள் ப்ரீ ஸ்கூலிங்கிற்கு



அனுப்பி விடுகிறார்கள். அதுவுமில்லாமல் சிலர், வீட்டில் ஆட்கள் இருந்தாலும் குழந்தைகள் காப்பகத்தில் (கல்வியுடன்) சேர்த்து விடுகிறார்கள்.

குழந்தைகளுக்கு மூன்றரை வயதிற்கும் மேல்தான் மூளை நன்கு வளர்ச்சியடைய ஆரம்பிக்கும். மூன்றரை வயதிற்குள் இருக்கும் குழந்தைகள் Infant stageல் இருப்பதாக அறிய வேண்டும். அந்த நிலையில் அவர்களுக்கு ஒடி, ஆடி விளையாடத்தான் விருப்பம் அதிகம் இருக்கும். படிப்பைத் திணிப்பதால் அவர்களுக்கு மனோரீதியாக பாதிப்பு ஏற்படுகிறது என்பதை திட்டவட்டமாகக் கூற முடியாது. ஆனால் சில குழந்தைகள் பிக்-அப் செய்து கொள்ளும். சில குழந்தைகள் வெறுத்து ஒதுக்கும்.

ப்ரீ ஸ்கூலுக்குச் செல்வதால் ஏற்படும் நன்மை தீமைகளைக் கூறுகிறேன். இந்த வயதில் குழந்தைகள் பள்ளிக்குச் செல்வதால் "Phonic" என்று கூறப்படும் பேச்சு, தெளிவு பெறும். பல புதிய விஷயங்கள் பற்றியும் அறிவு பிறக்கும். 'ரைம்ஸ்' மூலம் கேட்கும் திறனுடன், இசையைப் பற்றிய ஒரு அறிமுகமும் கிடைக்கும். எல்லோருடனும் பழகும் ஒரு வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. இதனால் ஏற்றத் தாழ்வு இல்லாமல் எல்லோருடனும் சமமாகப் பழகும் முறை விரிவடையும். வீட்டை விட்டுப் பிரிந்து சிறிது நேரம் இருப்பதால், பள்ளியில் எல்.கே.ஜி. வகுப்பில் சேரும் பொழுது பிரிவினை பாதிப்பை ஏற்படுத்தாது.

அதே சமயம் வீட்டில் இருக்கும் குழந்தைகளைப் பார்ப்போம். தாய், தந்தை இருவரும் வேலைக்குப் போகுமிடங்களில் சில பிரச்னைகள் வருகின்றன. வேறுவழியில்லாமல் பிள்ளையோடு இருக்கும் தாத்தா, பாட்டிக்கு முடிகிறதோ முடியவில்லையோ குழந்தையைப் பார்த்துக் கொண்டுதான் ஆக வேண்டும் என்கிற நிர்ப்பந்தம் ஏற்படுகிறது.

'முடியாது' என்று மறுக்க முடியாத நிலையில், குழந்தைகளின் வேகத்திற்கும், மனோ பக்குவத்திற்கும் இறங்கி வந்து அவர்களைச் சமாளிப்பது என்பது ரொம்பவும் கஷ்டமான காரியமாகத்தான் அவர்களுக்குத் தோன்றுகிறது. இந்த நிலையில் டி.வி.அதிகமாகப் பார்க்கும் வயதானவர்களில் சிலர், குழந்தைகளின் படுத்தல் தாங்காமல், 'நீயும் வந்து உட்கார்ந்து டி.வியைப் பாரேன். எவ்வளவு ஜோராக இருக்கு தெரியுமா?' என்று கூறி, தன்னைப் பார்க்க விட்டால் போதும் என்கிற எண்ணத்தில் இழுத்து குழந்தையை உட்கார வைத்து, தேவையோ, தேவையில்லையோ எல்லாவற்றையும் பார்க்க வைத்து, டி.வி. பார்ப்பது ஒன்றுதான் பொழுதுபோக்கு என்கிற மனநிலைக்கு அவர்களையும்

"OLD IS GOLD"
GOLD IS T. NAGAR LKS

GOLD JEWELS

DIAMONDS

SILVER WARES

HOUSE OF L.K.S.
LKS GH
ESTD. 1925

100% KDM SHOP



The Big Shop

T. Nagar

L.K.S. GOLDHOUSE

60, USMAN ROAD, T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.
Ph: (434) 1111, 2222, 4444, 5555
(433) 2222, 4444, 5555, 6666
(432) 2222 FAX: 4346666

OPEN ON SUNDAY - 10.00 A.M. TO 1.00 P.M.

"LKS-GOLD" IS CASH IN HAND

ADSTART

உட்படுத்தி விடுகிறார்கள்.

சில வீடுகளில் பிள்ளை என்றில்லை, 'அம்மா வீட்டில் சும்மாத்தானே இருக்கிறாள். பார்த்துக் கொள்ளட்டும். சினிமாவுக்குக் குழந்தையைக் கூட்டிக் கொண்டு போனால் நிம்மதியாகப் படம் பார்க்க முடியாது" என்கிற எண்ணத்தில் அந்த வயதான பெற்றோரிடம், போகும் வழியில் ஆட்டோவில் வந்து தள்ளி விட்டுப் போகும் தாய்மார்களும் இல்லாமல் இல்லை.

வெளிநாடுகளில், ஐந்து வயதில்தான் குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு அனுப்புகிறார்கள். நம் நாட்டில், மூன்றரை வயதில் எல்.கே.ஜி. சேர்ப்பது என்கிற விஷயமே அவர்களுக்குப் பெரும் பயம் கலந்த பிரமிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. முக்கியமாக எதிர்ப்புச் சக்தி கூட இல்லாத அந்த இளம் வயதில் பலவித குழந்தைகளுடன் பழகும் பொழுது தொற்று ஏற்பட்டு உடல்ரீதியாக பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்பதும் அவர்களின் பயத்திற்கு ஒரு காரணம்.

இதையெல்லாம் பார்க்கும் பொழுது சில விஷயங்களைச் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது.

1. பெற்ற குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டிய பொறுப்பு ஒரு தாயுடையதுதான். அவர்கள் பார்த்துக் கொள்வார்கள் என்று வீட்டிலிருக்கும் வயதானவர்களின் தலையில் பொறுப்பை ஏற்றி விட்டு, இயலாமையிலும் அவர்களைத் தொந்தரவு செய்வது தவறுதான். பிள்ளையை அண்டி இருப்பதால் செய்துதான் ஆக வேண்டும் என்று அவர்களும் கட்டாயப் படுத்தக் கூடாது.

2. வேலைக்குச் செல்லும் தாயாக இருந்தால், வீட்டுப் பெரியவர்கள், ஆரோக்கியமாக இருக்கும்பட்சத்தில், மற்ற விஷயங்களை இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு செய்து கொண்டு, இந்தப் பொறுப்பை மட்டும் தட்டிக் கழிப்பதும் தவறு.

3. வேறு வழியே இல்லை. ப்ரீ ஸ்கூலில் தான் சேர்க்க வேண்டும் என்னும் நிலையில் கீழ்க்கண்ட சில வசதிகள் அப்பள்ளியில் இருக்கிறதா என்பது உறுதிசெய்து கொள்ளவும்.

அ. அப்பள்ளி பதிவுசெய்யப்பட்டிருக்கிறதா? லைசென்ஸ் பெற்றிருக்கிறதா?

ஆ. போதிய அளவு விளையாட இடம் இருக்கிறதா?

இ. சுற்றுப்புறச் சூழல் சுகாதாரத்துடன் இருக்கிறதா?

ஈ. குழந்தைகளைக் கண்காணிக்க குழு அமைக்கப்பட்டிருக்கிறதா?

உ. குழந்தைகளின் ஆற்றலை வெளிப்படுத்த சரியான அக்கறை எடுத்துக் கொள்கிறார்களா?

ஊ. சில இடங்களில் அவர்களால் கொடுக்கப்படும் உணவு போன்றவை சுகாதாரத்துடன் இருக்கிறதா? அதே போல் நாமும் குழந்தைகளுக்குத் தடுப்பூசி போன்றவற்றைச் சரியான தருணத்தில் கொடுத்திருக்க வேண்டும்.

இவையெல்லாம் சரியாகத்தான் இருக்கிறது என்கிற திருப்தி நமக்கு ஏற்பட்டால், ப்ரீ ஸ்கூல் என்பது ஒரு ஆரோக்கியமான தொடக்கம்தான் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை. மேலும் மூன்றரை வயதிற்குள் ஏ, பி, ஸி, டி வேண்டுமானால் கற்றுக் கொடுக்கலாம். எழுத்துப் பயிற்சி தவிர்க்கப்பட வேண்டும். அதிலும் கணக்குப் பாடம் சுத்தமாகத் திணிக்கப்படவே கூடாதென்று ஆராய்ச்சியில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆகையால் வேண்டாமே பிஞ்சு நெஞ்சில் ஒன், டூ, த்ரீ.

எல்லாம் சரி எதைக் கற்றுக் கொடுத்தாலும் அடுத்தவர்களுக்குச் சொல்லிக் காட்டு என்று நாம் கரடியாகக் கத்தினாலும் 'மாத்தேன் போ' என்று ஸ்டாண்டர்டாக ஒரே பதிலைச் சமர்த்தாகச் சொல்லும் மழலைகளை என்ன சொல்ல!

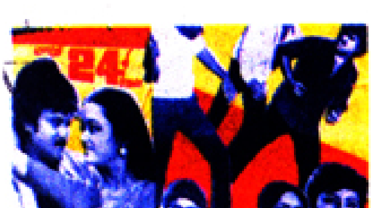
— மாலதி சந்திரசேகரன்

குடை மிளகாய் சீசன் இது. 'குடை மிளகாயை மோரில் போடும் பொழுது. 1 கிலோவுக்கு ஒரு கைப்பிடியளவு வெந்தயத்தை ஊற வைத்து. மிக்ஸியில் [லேசாக] அரைத்து. மோருடன் கலந்து. மோர் மிளகாய் போடலாம். மிளகாய் வறுக்கும் பொழுது வாசனையாகவும் இருக்கும். காரமும் அதிகம் இருக்காது. வெந்தயம் உடம்புக்கும் நல்லது.

— சுமதி செங்குட்டுவன்.







காடுகள் செழிக்குமா? குழந்தைகளின் சுமைகள் குறையுமா?

ஏப்ரல் மாத முழுப் பரீட்சை முடிந்தாகி விட்டது. ஏழு நாட்கள் பயங்கர சஸ்பென்ஸுக்குப் பிறகு பரீட்சை ரிசல்ட்டும் வந்தாகி விட்டது.

விக்கி பாஸ் பண்ணிவிட்டான்.

ஏழாவது வகுப்பிலிருந்து எட்டாவது வகுப்புக்குப் போகப் போகிறான்.

அடுத்த கிளாசுக்குப் போகும் போது ஜாலிதான். பழைய ஸ்கூல் பைக்கு 'கல்தா' தந்துவிட்டு புதிய பை வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

காலைக் கவ்வும் ஷூவும் இறுக்கிப் பிடிக்கும் ஷார்ட்ஸும் ரங்கம்மாவின் வீட்டுக்குப் போய் விடும்.

பத்து கிலோவுக்குக் குறையாமல் புதிய வகுப்புக்கான பாடப் புத்தகங்களும், நோட்புக்குகளும் வந்து விடும். அதற்காகத்தான் பள்ளிக் கூடத்தில் ஃபீசுடன் கணிசமாக ஒரு தொகையை வாங்கிக் கொண்டு விடுகிறார்களே!

அவன் அம்மா சுஜா குப்பை மேடாக இருக்கும் செல்ல மகனின் மேஜை டிராயர்கள், அலமாரிகளை சுத்தப்படுத்தும் மஹா வேலையை மகனுடைய உதவியோடு துவக்கினாள்.

"விக்கி.... உன் பழைய புக்ஸையெல்லாம் எடு. இங்கே கொண்டு வந்து அடுக்கிவை. உன் ரூமை இன்று க்ளீன் பண்ணலாம், வா."

புத்தக மலை நடு ரூமில் எழும்பியது.

ஹிஸ்டரி, சைன்ஸ், கணக்கு, தமிழ், டிராயிங், இங்கிலீஷ்...

பாடப் புத்தகங்களே ஒரு டஜனுக்கு மேல்.

ஒரு வருடம் நாயாய், பேயாய் உழைத்து நைந்து, அட்டை கிழிந்து போயிருந்தது.



"இதெல்லாம் இனி வேண்டாமே... எடுத்து அந்தக் கதவோரமாக அடுக்கு. ரங்கம்மாவின் பையனுக்கு உபயோகப் படுமானால் எடுத்துக்கட்டும், பாவம்."

மிஞ்சியிருந்தவை நோட்புக் குவியல்கள்.

மெதுவாக நோட்புக்குகளை எடுத்துப் புரட்ட ஆரம்பித்தாள் சுஜா.

ஓரிரு நோட்புக்குகள் முழுவதும் விக்கிக் குட்டியின் சாய்ந்த கையெழுத்தால் எழுதிய பாடங்கள்.

சில நோட்டுகள் அப்



போதுதான் அச்சடிக்கப்பட்டது போல 'பளிச்' என்று ஒரு வரி கூட எழுதப்படாமல் சிரித்தது. போன ஜூன் மாதம் போட்ட ப்ரௌன் பேப்பர் அட்டை கூட அழுக்காகவில்லை! 'எதற்காக இவைகள் வாங்கப்பட்டன?' பதில் தெரியவில்லை!

மற்ற நோட்டுகளை பொறுமையாக எடுத்துப் புரட்டினாள் சுஜா.

அத்தனை நோட்டுக்களுமே 192 பக்கங்கள் உள்ளவை. ஆனால், அவைகளில் எழுதப்பட்ட ஏடுகளோ -

டெஸ்ட் நோட்டுகளில் மிஞ்சி மிஞ்சிப் போனால் 40 பக்கங்கள் உபயோகப்படுத்தப்பட்டிருந்தன.

காம்போசிஷன் நோட்டில் 27 பக்கங்களே எழுதப்பட்டிருந்தன.

கணக்கு, விஞ்ஞானம், சரித்திர நோட்டுகள் பாதியளவே நிரப்பப்பட்டிருந்தன.

ஒரு முடிவுக்கு வந்தாள் சுஜா.

எல்லா நோட்டுகளிலிருந்தும் எழுதிய தாள்களிலிருந்து எழுதாத தாள்களை தனியே பிரித்து எடுத்தாள்.

ஒரு மணி நேரம் முதுகு ஒடிய பக்கங்களைப் பிரித்த பிறகு பார்த்தால்...

கிட்டத்தட்ட ஒன்ணேகால் அடி உயரத்துக்கு எழுதிய காகிதங்கள் - இன்னொரு பக்கம் ஒரு அடி உயரத்

உஷா ஸ்ரீகுமார்

துக்கு வெள்ளைக் காகிதங்கள்!

கொசுறாக 6 நோட்டுகள் உபயோகப் படுத்தப்படாதவை!

தலை சுற்றியது சுஜாவுக்கு....

சுஜாவுக்கு மட்டும்தானா?

ஏன்? உங்களுக்கும் கூட தலையைச் சுற்றும் இந்தச் சிறிய கணக்கைப் பார்த்தால்....

ஒரு பள்ளி மாணவனால் கிட்டத்தட்ட 2 கிலோ காகிதம் உபயோகப்படுத்தாமல் வீண டிக்கப்பட்டால், ஒரு சராசரி வகுப்பில் உள்ள 100 மாணவர்களால் 200 கிலோ காகிதம் வீணடிக்கப்படுகிறது.

ஒரு சாதாரணப் பள்ளியில் கூட 1000 மாண வர்கள் பயிலுகிறார்கள். அப்படியென்றால், ஒரு ஸ்கூல் வருடத்தில் 2000 கிலோ (2 டன்) காகிதம் வீணாக்கப்படுகிறது. அப்படியென் றால், சென்னையில் எத்தனை பள்ளிக் கூடங் கள். அட.... தமிழ் நாட்டில் எத்தனை ஆயிரம் பள்ளிகள் உள்ளன. இந்தியாவில் எத்தனை லட்சம் பள்ளிகள் உள்ளன?

இவற்றில் எத்தனை கோடி மாணவர்கள் பயிலுகிறார்கள்?

இவர்கள் ஒவ்வொரு ஆண்டும் எத்தனை லட்சக் கணக்கான டன்கள் பேப்பரை உபயோ கப்படுத்தாமல் வீணடிக்கிறார்கள்?

யோசியுங்களேன்...

இப்படி வீணாக்கப்படுகிற பேப்பர்களால் விரயமாவது பெற்றோரின் வியர்வையில் நனைந்த காசுகள்தானே?

(192 பக்க நோட் 12 ரூபாய் விற்கும் போது எத்தனை லட்சம் ரூபாய்கள் வீணடிக்கப்படு கிறது என்பதை எண்ணும் போது ஒவ்வொரு நடுத்தர ஏழை எளியவரின் மனதிலும் ஒரு 'திகீர்' உணர்வு தோன்றி மறையும்.)

காசு, பணம் மட்டுமா விரயமாகிறது?

நம் நாட்டின் மதிப்பிட முடியாத இயற்கை தந்த செல்வமான மரங்கள் அல்லவா காகித மாக மாறுகிறது?

இப்படி வீணடிக்கப்படும் காகிதமாக மாற எத்தனை ஏக்கர் காடுகள் ஒவ்வொரு ஆண்டும் வெட்டப்படுகிறது தெரியுமா?

குழந்தைகளை பொதி சுமக்கும் கழுதை களாக மாற்றும் நம் கல்வித் திட்டத்தைப் பற்றி பார்லிமெண்ட்டில் கூட பேசித் தீர்த்து, மறந்தும் ஆயிற்று...

பலன்தான் எதுவும் தெரியவில்லை.

மரம் நடு விழா நடத்தி, 'மரவளம் காப் போம், மனவளம் பெருக்குவோம்' என்று பாதையோர விளம்பரப் பலகைகள் முழங்கி னாலும் யாருமே இதைப் பற்றிச் சிந்திப்பதாகத் தெரியவில்லை.

பள்ளிக் கூட 'பேரண்டஸ் டீச்சர்ஸ் மீட்டிங்'கில் இவ்விஷயத்தைப் பேசி 'ஏன் சிறிய அளவு நோட்டுகளை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது?' என்று கேட்டால்,

'பைண்டு நோட்தான் வருடம் முழுவதும் கிழியாமல் நிற்கிறது. அந்தக்கால 40, 80 பக்க நோட்டுகள் புத்தக மூட்டையில் ஓரிரு முறை கள் திணிக்கப்பட்டு எடுக்கும் போதே கிழிந்து விடுகிறது' என்கிறார்கள்.

'லூஸ்' காகிதங்களை உபயோகப்படுத்தி (filing system) ஃபைல் செய்து கொள்ளுமாறு வெகு சில பள்ளிகளே ஊக்கப்படுத்துகின்றன.

கல்வியதிகாரிகள் இதைப் பற்றிச் சிந்திப்ப தாகவே தெரியவில்லை.

இன்றைய உயர் ரகப் பள்ளிகளோ கல்வி வியாபாரிகளாகி விட்டதால், புத்தகம் வாங்கி விற்பதையும் ஒரு லாபகரமான பிசினஸாகவே பார்த்து இதை சட்டை செய்வதில்லை.

மீறிக் கேட்டால்,

"வேஸ்ட்டான பக்கங்களைத் தைத்து நோட்டாக உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளுங்க ளேன். இதை ஒரு பெரிய விஷயமாக கேட்க வந்து விட்டீர்களா?" என்ற ரீதியில் பதிலளிக் கிறார்கள்.

ஆனால் இந்த மாதிரி தைத்த நோட்டுகளை பள்ளிக்கு எடுத்து வரத் தடை!

இது எப்படி இருக்கு?

இப்படியே முக்கியமான சிலரது பொறுப் பற்ற தன்மையால் வீணாவது நம் வளங்களும், பணமும் மட்டுமல்ல... குழந்தைகளின் முது கெலும்பும்தான்.

குரல் கொடுத்து விட்டேன்.

இது என் குரல் மட்டுமல்ல...

பல லட்சம் சகோதர, சகோதரிகளின் குரல்.

இனியாவது ஒரு மாறுதல் வருமா? காடுகள் செழிக்குமா? சுமைகள் குறையுமா? பண விரயம் நிற்குமா?



கொத்துமல்லி அல்லது புதினா உலர்ந்து வாடிய நிலைமை யில் இருந்தால் தூக்கி எறியாமல் கருவேப்பிலை பொடி செய்வது போல் இவற்றையும் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டால் உருளைக் கிழங்கு பட்டாணிக் கறி அல்லது வேறு வறுபட்ட கறிகளில் தூவி இறக்கினால் சுவை அபாரமாக இருக்கும்.

– பி. சரோஜா

இளமை சுவை

"உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்தமான பழம் எது?" இந்தியா முழுவதிலும் இந்தக் கேள்வியைக் கேட்டு ஒரு ஓட்டெடுப்பு நடத்தினால் முதலிடம் பெறுவது மாம்பழமாகத்தான் இருக்க முடியும். பலருக்கும் இது இஷ்டமான பழமாக இருப்பதாலேயே இதற்கு 'பழங்களின் அரசன்' என்ற பட்டமும் பொருந்துகிறது. அதனால்தானோ என்னவோ புடவைகளில் பார்டரில் இருந்து பெட்ஷீட் முதல் நகைகள் முதல் பல வற்றிலும்





எக்காலத்திலும் 'மாங்காய்' அல்லது மாம்பழ டிசைன் நமது இந்தியாவில் எப்போதும் பிரசித்தமாகவே உள்ளது.

மாம்பழமானது மிக மிகப் புராதனமானது என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும். வேதங்களில் இது தேவர்களின் பிரியமான பழம் என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது. சிவனும் பார்வதி தேவியும் ஹிமாலயத்தில் இருந்து வரும் போது பார்வதி தேவிக்கு மாம்பழம் மிகவும் பிடித்திருந்ததால் சிவபெருமான் தனது தெய்வீக சக்தியால் உருவாக்கிய மரமே மாமரம் என்றும் கூறப்படுகிறது.

சைனா, பாகிஸ்தான், பங்களாதேஷ், பிலிப்பைன்ஸ், மெக்ஸிகோ, பிரேசில் என்று பல நாடுகளில் மாம்பழம் இருந்தாலும் அதிக அளவு அதாவது 500 வகை பழங்களுக்கு மேல் உள்ளது நமது இந்தியாவில் மட்டுமே. அதில் 35 வகைகளே அதிகம் பயிரிடப்படுகிறது. அதிக ருசி மிகுந்ததாய் உள்ளதும் நமது இந்திய மாம்பழமே.

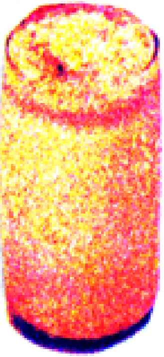
இராமாயணம், மகாபாரதம் போன்ற இதிகாசங்களிலே நமது மாம்பழத்தைப் பற்றிப் பல இடங்களில் கூறப்பட்டுள்ளது. 'கல்ப-விருஷம்' என்ற அந்தஸ்தும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.



மாங்காயாக இருக்கும் போது வைட்டமின் 'சி' அதிகமான அளவில் உள்ளது. வைட்டமின் பி1, பி2 மற்றும் நயாசின் ஓரளவு உள்ளது. பழுக்கும் போது இச் சத்துக்கள் ஓரளவு குறைந்து விடும். மாம்பழத்தில் மாவுச்சத்து மட்டுமின்றி நார்ச்சத்து, கால்சியம், பாஸ்பரஸ் மற்றும் இரும்புச் சத்தும் உள்ளன. ஒவ்வொரு வகை பழத்திலும் சத்துக்கள் ஓரளவு மாறுபடலாம்.

தேவர்கள் காலத்திலிருந்து புராணங்கள், இதிகாசகங்கள் முதற்கொண்டு புத்த ஸ்தூபி முதல் அலெக்ஸாண்டர் வந்த போதும் பாபர் காலத்திலும் சரித்திரத்தில் பல இடங்களிலும் கூறப்பட்டும், முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டும் வந்திருக்கும் மிக மிக ருசியான இப் பழத்திலிருந்து எதைத் தயாரித்தாலும் அது ருசியாகத்தான் இருக்குமென்பது எல்லோருக்கும் தெரியும்.

இந்த இதழில் மாங்காய் மற்றும் மாம்பழத்திலிருந்து தயாரிக்கப்படும் ஒருசில செய்முறைக் குறிப்புக்களை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதில்



எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

மிக்க மகிழ்ச்சி.

முதலில் வட இந்தியர்கள் அதிகம் விரும்பிக் குடிக்கும் 'மேங்கோ பன்னா' என்று கூறப்படும் 'மாங்காய் ஜூஸ்'.

ஓரளவு இனிப்பும் புளிப்பும் உள்ள தோல் மெலிதாக உள்ள மாங்காயை (கிளி மூக்கு மாங்காய் ஏற்றது) வாங்கி தோல் சீவி துருவிக் கொள்ளவும். அதை வேகவைத்த பிறகு அதற்குத் தகுந்தாற்போல மீதியுள்ள பொருட்களை அளந்து கொள்ளவும்.

மாங்காய் ஸ்குவாஷ்

தேவையான பொருட்கள் :

மாங்காய் கூழ் - 1 கப் (தலைதட்டி).
சர்க்கரை - 1¾ கப் (தலைதட்டி அளந்தால்)
தண்ணீர் - 200 மி.லி.,
சிட்ரிக் ஆஸிட் - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - 2½ டீஸ்பூன்,
மிளகு, சீரகம் (பொடித்தது) - ¼ டீஸ்பூன்,
புதினா இலை - 10,
பொட்டாசியம்-மெட்டா-பை-சல்பைட் - 2 சிட்டிகை

செய்முறை :

1. மாங்காயைத் தோல் சீவி துருவவும். ஒரு கிண்ணத்தில் போட்டு சிறிதளவே தண்ணீர் விட்டு வேகவைக்கவும். வெந்ததும் நன்றாக மசித்து விட்டு அளந்து கொள்ளவும்.
2. சர்க்கரையை அளந்து ஒரு கிண்ணத்தில் போட்டு அதில் தண்ணீர், சிட்ரிக் ஆஸிட், உப்பு, பொடித்த மிளகு, சீரகம் சேர்த்துச் சூடாக்கவும்.
3. சர்க்கரை முழுவதும் கரைந்து கரைசல் நன்றாகக் கொதித்ததும் புதினா தழையைச் சேர்த்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.
4. சூடு ஆறியதும் வடிகட்டி மாங்காய்க் கூழோடு சேர்த்துக் கலக்கவும்.
5. நன்றாகக் கலந்து விட்டு சுத்தமான, ஈரமில்லாத பாட்டிலில் ஊற்றி வைக்கவும்.
6. பரிமாறும் போது ஒரு பங்கு சிரப்புடன் மூன்று பங்கு குளிர்ந்த தண்ணீர் விட்டுக் கலந்து பரிமாறவும்.

மாம்பழ ஃபிர்னி

நமது பாயசம் அல்லது கீர் இரண்டிற்கும் மத்திய ஒரு பக்குவத்தில் ஜில்லென்று குட்டி மண்பாண்டங்களில் வட இந்தியாவில் பரிமாறப்படும் இனிப்பிற்கு ஃபிர்னி என்று பெயர். இந்த ஃபிர்ணியில் பல வகைகள் - மாதிரிக்கு பாதாம், ஃபிர்ணி, கேரட் ஃபிர்ணி, ரவை ஃபிர்ணி, மாம்பழ ஃபிர்ணி போன்றவை. இப்போது சீசனில் மாம்பழங்கள் உள்ளதால் மாம்பழ ஃபிர்ணி செய்யும் முறை.

தேவையான பொருட்கள் :

பால் - 1 லிட்டர்,
மெல்லிய ரவை (அ) அரிசி மாவு - 1½ டீஸ்பூன்,
சர்க்கரை - 1¼ கப்,
மாம்பழங்கள் - 2,
முந்திரிப்பொடி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
ஏலக்காய்ப் பொடி - 2 சிட்டிகை,
பொடியாக அரிந்து நெய்யில் வறுத்த பிஸ்தா, முந்திரி (அ) பாதாம் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

1. மாம்பழத்தைத் தோல் சீவி பொடியாக அரிந்து மிக்ஸியில் அடித்துக் கூழாக்கி வடிகட்டவும்.
2. முந்திரியை வெயிலில் வைத்து உலர்ந்ததும் பொடி செய்து தனியே வைக்கவும்.
3. ஒரு கப் குளிர்ந்த பாலில் (காய்ச்சி ஆற வைத்தது) ரவை அல்லது அரிசி மாவை கட்டி தட்டாமல் கலந்து கொள்ளவும்.
4. மீதி இருக்கும் பாலை நன்றாகக் கொதிக்க வைக்கவும்.
5. அதோடு அரிசி மாவு கரைத்த பாலை ஊற்றிக் கொண்டே கலந்து விடவும்.
6. பாயசம் பதமாக வரும் வரை சீராகக்

இந்த வெயில் காலத்தில் சூட்டினால் வயிற்று வலி வரும். இதற்கு கசகசாவை மிக்ஸியில் அரைத்து கொதிக்க வைத்து பாலோடு சேர்த்து துளி சர்க்கரை போட்டுச் சாப்பிட வயிற்று வலி பறந்து போகும். ஒரு தம்ளர் பாலுக்கு ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரையும், 2 ஸ்பூன் கசகசாவும் போடலாம். இது போல 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை குடித்து வந்தால், சூட்டினால் வரும் எந்த வியாதியும் நம்மிடம் வரவே வராது. குழந்தைகளுக்கும் கொடுக்கலாம். ரொம்ப ரொம்ப நல்லது.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



ஊறி விடவும்.

7. அதற்குப் பிறகு சர்க்கரை சேர்த்துக் கரையும் வரை கலந்து விடவும்.

8. அடுப்பை அணைத்து விட்டு அதில் முந்திரிப் பொடி, ஏலக்காய்த் தூள், மாம்பழக் கூழ் சேர்த்துக் கலந்து குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும்.

9. சிறிய மண்பாண்டங்களில் எடுத்து மேலே வறுத்த பருப்பு வகைகளை தூவி பரிமாறவும்.

மாம்பழத்தை உபயோகப்படுத்தி மங்களூர் பக்கம் செய்யும் 'மாம்பழ மென்ஸ் காய்' எனப்படும் குழம்பை நீங்களும் செய்து பாருங்களேன் :

மேங்கோ மென்ஸ்காய்

தேவையான பொருட்கள் :

லேசாகப் பழுத்த மாம்பழம் – 2 சிறியது,
துருவிய தேங்காய் – 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
சிகப்பு மிளகாய் – 10,
தனியா – 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
உ. பருப்பு – 1½ டீஸ்பூன்,
வெந்தயம் – ¼ டீஸ்பூன்,
உப்பு – ருசிக்கேற்ப,
நீர்த்த புளிக் கரைசல் – தேவைக்கேற்ப
வெல்லம் – அவரவர் விருப்பப்படி.

தாளிப்பதற்கு :

எண்ணெய் – 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
சிகப்பு மிளகாய் – 2,
கடுகு – ¼ டீஸ்பூன்,
கருவேப்பிலை – சிறிதளவு.

செய்முறை :

1. இனிப்பும், புளிப்புமாய் உள்ள மாங்காயை வாங்கி தோல் சீவி பெரிய சதுரங்களாக அரியவும்.

2. நீர்க்கக் கரைத்த புளிக்கரைசலில் வேகவைக்கவும்.

3. துருவிய மாங்காயைச் சிறிது எண்ணெயில் பொன்னிறமாக வறுக்கவும்.

4. மிளகாய், தனியா, உளுந்து, வெந்தயம் எல்லாவற்றையும் தனித்தனியே எண்ணெய் விடாமல் வறுத்துத் தேங்காயோடு சேர்த்துப் பொடி செய்யவும்.

5. மாம்பழம் வெந்ததும் இந்தப் பொடியைச் சேர்த்துத் தேவையான உப்பு, வெல்லம் போட்டு ஓரிரு நிமிடங்கள் வேகவைத்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.

6. சிறிது எண்ணெயில் கடுகு, சிவப்பு மிளகாய், கருவேப்பிலை தாளித்துக் குழம்பில் சேர்க்கவும்.

7. சாதத்துடன் பரிமாற ருசிக்கும்.

இதே போல அன்னாசிப் பழத்தை உபயோகப்படுத்தியும் குழம்பு செய்யலாம்.

● பொடியாக அரிந்த இனிப்பான மாம்பழத்தை பாலந்தியோடு கலந்து கொடுத்தால் அச் சுவையில் மயங்காதவரே இருக்க முடியாது.

● மாம்பழ ஜாம் செய்ய நார் அதிகம் இல்லாத, அதிகம் பழுக்காமல் ஓரளவு பழுத்திருக்கும் பழங்கள் நன்றாக இருக்கும்.

● மாம்பழ மில்க் ஷேக் செய்யும் போது மாம்பழக் கூழுடன் குளிர்ந்த பாலுடன், சிறிது கன்டென்ஸ்டு பால், வெனிலா ஐஸ்கிரீம் சேர்த்துச் செய்தால் அதிக ருசியுடன் இருக்கும்.

● நுங்குடன் சர்க்கரை (அ) கன்டென்ஸ்டு மில்க் சேர்த்துப் பொடியாக அரிந்த மாம்பழம், வாழைப்பழம் கலந்து கொடுத்தால் உங்களுக்குப் பாராட்டு நிச்சயம்.

● ஜூஸ் அல்லது ஸ்குவாஷ் தயாரிக்க நார் அதிகமுள்ள இனிப்பு மிகுந்த மாம்பழம் உபயோகப்படுத்தலாம். இதில் ஜூஸ் அதிகம் இருக்கும். நாரை வடிகட்டிய பிறகு செய்யவும்.

● ஃப்ரூட் சாலட், பழ 'சாட்' போன்ற வற்றிற்கு அதிக சுவை சேர்ப்பது ருசியான இனிப்பான மாம்பழங்களே.

● அல்வா செய்ய அல்போன்சா அல்லது குண்டு மாம்பழம் நன்றாக இருக்கும். கூழ் போல பிசைந்து பிறகு அல்வா தயாரிக்கவும். பொடியாக அரிந்து அல்வா தயாரிப்பதானால் பங்கினப் பள்ளி பழம் நன்றாக இருக்கும்.

தக்காளி, வெங்காயத்தை நறுக்கி, வதக்கிப் பிறகு அரைத்துச் சட்னி செய்வதை விட, தக்காளி வெங்காயத்தைப் பச்சையாக மிக்ஸியில் அரைத்துப் பிறகு நல்லெண்ணெயில் கடுகு தாளித்து, உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி சேர்த்து வதக்கி சட்னி செய்வது சுலபமான வேலையாகும். சட்னியும் ருசி மிகுந்து இருக்கும். அளவிலும் கூடி வரும்.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



கணவன் - மனைவி இருவரும் டாக்டராகவோ, இன்ஜினியராகவோ இருப்பதைப் பார்க்கிறோம். இசைத் துறையிலும், நாடகத் துறையிலும், நடனத் துறையிலும் கூடப் பலர் உண்டு.

ஆனால் - நாதஸ்வரம் வாசிக்கும் தம்பதிகள்...?

வெகு அபூர்வமாகத்தான் இருப்பார்கள்.

இப்படி கணவன் - மனைவி இருவரும் நாதஸ்வரம் வாசிக்கும் அபூர்வத் தம்பதிகள் - கேரளத்தில் உள்ள ஒச்சிரா சிவதாசனும் அவருடைய மனைவி பிரசன்னா சிவதாசனும்.



இருக்க வேண்டும் என்பது."

''ஏன் அப்படி ஒரு தீர்மானம்?''

''எனக்கு மனைவியா வர்றவங்க ஒரு ஆபீஸ்ல வேலையிலே இருந்தால் சரியாக வருமா.... ரெண்டு பேர் சம்பாதித்தால்தான் இந்தக் காலத்திலே சரிப்பட்டு வரும். அதனாலதான் என்னோட தொழிலையே செய்யற பெண்ணா தேடினேன்."

''அப்படிப்பட்ட பெண்ணை ரொம்ப சிரமப்பட்டு தேடிக் கண்டுபிடிச்சீங்களா?''

"ரொம்ப சிரமப்படலீங்க. என்னை ஒரு பெண் காதலிப்பதாகத் தெரிந்தது.



அபூர்வ தம்பதிகள்!

இந்தத் தம்பதிகளை ஒரு கச்சேரியில் சந்தித்த போது அவர்களுடைய கடுமையான உழைப்பு வாசிப்பில் தெரிந்தது. இனிமையான ராகங்களின் வாசிப்பு ரசிகர்களை மெய்மறக்கச் செய்தது.

சிவதாசன் சொல்கிறார்...

"எங்க குடும்பத்தில் பெண்கள் நாதஸ்வரக் கலையில் ஈடுபடுவது புதியது அல்ல. எனது சகோதரி தவில் வாசிப்பார். திண்டுக்கல் அபிராமி கோவிலில் தவில் வாசித்து வருகிறார். அப்பா வேலாயுதன் பிள்ளைகிட்டேதான் முதல்ல கத்துக்க ஆரம்பித்தேன். பிறகு அத்தான் (அக்காவின் கணவர்) மதுரை சின்னத்தம்பியா பிள்ளையிடமும் பிறகு எம்.பி. என். சேதுராமனின் சித்தப்பா மகளிடமும் பல வருடங்கள் நாதஸ்வரம் வாசிக்கக் கற்றுக் கொண்டேன். அப்போதிருந்தே என் மனதுக்குள் ஒரு தீர்மானம் -

எனக்கு மனைவியாக வருபவள் நாதஸ்வரம் வாசிப்பவளாக

ஆனால் அந்தப் பெண்ணுக்கு நாதஸ்வரம் வாசிக்கத் தெரிந்திருக்கவில்லை. அந்தப் பெண் என்னை விரும்புகிறது என்ற ஒரே காரணத்துக்காக என்னுடைய லட்சியமான 'நாதஸ்வர மனைவி'யை இழக்கத் தயாராக இல்லை. அந்தப் பெண்ணையே நாதஸ்வரம் வாசிக்கச் சொல்லிக் கட்டாயப்படுத்தி, தேர்ச்சி பெறும் வரை காத்திருந்து திருமணம் செய்து

கொண்டேன்."

பிரசன்னா சிவதாசன் சிரித்துக் கொண்டே கூறுகிறார்...

"எனக்கு இவரை விட மனமில்லை. அதனால் நாதஸ்வரத்தைக் கையில் பிடித்து, பிறகு நிரந்தரமாக இவரை பிடித்துக் கொண்டேன்.

சொந்த மாமனாக இருந்தாலும் இவருக்கு லட்சிய வெறி. பாட்டில் கானபூஷனம் பாஸ் செய்திருந்தேன். இருந்தாலும் நான் நாதஸ்வரம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்பதில் பிடிவாதமாக இருந்தார். எனக்கு குரு இவருடைய அப்பாதான். பதினான்காவது வயதில்தான் கற்றுக் கொள்ள ஆரம்பித்தேன். வகுப்பில் எனக்காக ஸ்பெஷலாக காப்பி எல்லாம் கொடுத்து என்னை உற்சாகமூட்டி கற்றுத் தருவார். பிறகு இருபதாவது வயதில் 'கொட்டுமேளம்' ஒலிக்க இவரை திருமணம் செய்து கொண்டேன்."

"இருவரும் நாதஸ்வரம் வாசிப்பதால் என்ன நன்மைகள்...?"

"பெண் தனியாக வாசிப்பதில் பல பிரச்னைகள் உண்டு. பாதுகாப்பு இருக்கிறது. இப்போது அவர் போகும் இடமெல்லாம் நானும் போவேன். அவருடன் கச்சேரி வாசிப்பது ஒரு தனி சுகம். நான் நன்றாகவே வாசிக்கும் போது அவரது முகத்தில் காணும் பெருமிதத்தைப் பார்க்க எனக்கு ஒரு மனநிறைவு."

"உங்களுக்குள் போட்டி மனப்பான்மை... பொறாமை வராதா?"

"நான் இன்னும் ஒரு மாணவி. அவர் ஒரு குரு என்கிற ஸ்தானத்தில்தான் நான் அவரைப் போற்றுகிறேன். தன்னுடைய சிஷ்யை நன்றாக வாசிக்கும் போது எந்த குருவாவது பொறாமைப்படுவார்களா? கச்சேரியின் ஆரம்பத்தில் என்னை முழு சுதந்தரத்துடன் வாசிக்க விட்டு தான் அடக்கி வாசிப்பார். பிறகு நேரம் ஆக ஆக அவர் முந்திக் கொள்வார். அவருடைய திறமைக்கும் சாதகத்திற்கும் நான் ஈடு கொடுப்பது கொஞ்சம் சிரமம்தான்..."

"பெண்ணாக இருந்து வாசிப்பதில் என்ன சிரமங்கள்...?"

"கர்ப்பமாக இருக்கும் போது ஐந்து மாதம் வரை தான் கச்சேரிகளுக்குப் போவேன். ஏழு மாதம் வரை கோவிலில் வாசிப்பேன். ஆம்.. நானும் அவரும் மாவேலிக் கரை ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் கோவிலில் தினசரி வாசிக்கிறோம். இருவரும் சேர்ந்து மேடையில் கச்சேரி செய்வது மல்லாமல், இருவரும் ஒரே இடத்தில் (கோவிலில்) உத்தியோகமும் செய்கிறோம்.

மாதவிலக்கு சமயங்களில் கோவிலில் வாசிக்கப் போவதில்லை. கோவில் கச்சேரிகளுக்கு ஒத்துக் கொள்வதில்லை. பிரசவம் ஆகி மூன்று மாதம் கழித்து மறுபடியும் வாசிக்கத் தொடங்குவேன்."

"தினமும் பிராக்டீஸ் செய்கிறீர்களா?"

"தினமும் கோவிலில் வாசிக்க வேண்டியிருப்பதால் தனியாக பிராக்டீஸ் செய்யும் அவசியம் குறைவு. சில சமயங்களில் செய்வோம்."

"நீங்கள் நாதஸ்வரம் வாசிப்பதை பக்கத்து வீட்டுக்காரர்கள் தொந்தரவாக நினைப்பதுண்டா?"

"நாங்கள் நாதஸ்வரம் பிராக்டீஸ் செய்யும் போது வெளியே சப்தம் அதிகம் வராதபடி 'அனுசு'வில் (நாதஸ்வரத்தின் அடி பாகம்) துணி வைத்து அடைத்து வாசிப்போம். நாங்கள் வாசிப்பது எங்களுக்கு மாத்திரம் கேட்கும்வண்ணம் 'அடைப்பு' இருக்கும்."

"உங்களுக்கு எத்தனை குழந்தைகள்?"

"இரண்டு பெண்கள். மூத்த பெண்ணுக்குப் பத்து வயதும் இரண்டாவது பெண்ணுக்கு ஆறு வயதும் ஆகிறது."

"உங்கள் பெண்களுக்கு நாதஸ்வரம் கற்றுக் கொடுப்பீர்களா?"

"தற்சமயம் மூத்தவள் சரளி வரிசை வாசிப்பாள். இளையவள் பாட்டு கற்றுக் கொள்கிறாள். இருவரும் எதிர்காலத்தில் நாதஸ்வரம் கத்துக்கணும்னு எங்களது ஆசை. அவங்க கம்ப்யூட்டரை படிச்சிட்டு நாதஸ்வரத்தை விட்டுடுவாங்களா... அல்லது கம்ப்யூட்டருடன் நாதஸ்வரமும் சேர்த்து ஏதாவது புதுமை செய்வாங்களா? இதெல்லாம் பொறுத்திருந்து பார்ப்போம்."

"நாதஸ்வரம் அசுரவாத்தியம்.. வாசிக்க அசாத்திய சக்தி உடலில் வேண்டும் என்று சொல்வார்களே. எத்தனை வயது வரை வாசிப்பதாக இருக்கிறீர்கள்...?"

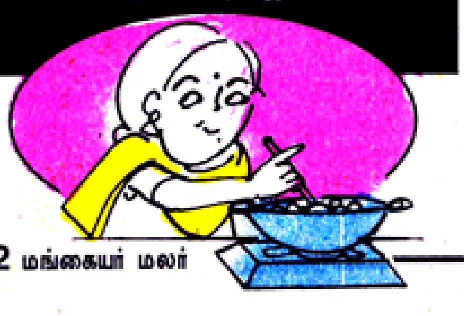
"தற்சமயம் மகள் 'சடங்கு' ஆகும் வரை வாசிக்கலாம் என்று இருக்கிறேன்."

இருவர் முகத்திலும் எப்போதும் தோன்றும் பூரிப்பு ஒருவரையொருவர் மனதார நேசிப்பதை உணர்த்துகிறது.

படங்களும், கட்டுரையும் : **கமலநாதன்**

உருளை, பீன்ஸ், கேரட் போன்றவற்றில் கறி செய்யும் போது கரம் மசாலா அல்லது காரப் பொடி சேர்ப்பதற்குப் பதில் ஒரு ஸ்பூன் பருப்புப் பொடி தூவி வதக்கினால் கரகரவென சுவையாக இருக்கும்.

— பத்மஜா ராமகோபால்.



பாதுகாப்பான முதலீடு - நிலையான வருமானம்

பவர்ஃபைனான்ஸ்

தமிழ்நாடு அரசு நிதி நிறுவனம்

மதுரையில் டெபாசிட் திரட்டும் முகாம்

இடம் : YMCA இன்டர்நேஷனல் கெஸ்ட் ஹவுஸ் அண்ட் ப்ரோக்ராம் சென்டர், மெயின்கார்டு சதுக்கம் (மீனாட்சி அம்மன் கோயில் அருகில்), மதுரை - 625 001.

தொலைபேசி : 746649 / 740591

நாள் : 15-6-2000 முதல் 18-6-2000 வரை.

(நேரம் : காலை 9.00 மணி முதல் மாலை 7.00 மணி வரை)

முதலீடுகளுக்கு வழங்கும் வட்டி விகிதங்கள்

காலம்	முறையான வட்டி வழங்கும் திட்டம் (RIPS)		திரள் வட்டி வழங்கும் திட்டம் (CIPS) - I	
	வழங்கப்பட உள்ள ஆண்டு வட்டி விகிதம்		முதிர்வுத் தொகை ரு. 5,000/-த்திற்கு	ஒரு ஆண்டிற்கு பெறக்கூடிய வருவாய் விகிதம்
	மாதத்திற்கு	காலாண்டிற்கு		
12 மாதங்கள் & 1 நாள்	–	11.10%	ரு. 5,580/-	11.57%
25 மாதங்கள்	–	11.61%	ரு. 6,346/-	12.92%
36 மாதங்கள்	12.50%	12.63%	ரு. 7,261/-	15.07%
48 மாதங்கள்	12.50%	12.63%	ரு. 8,222/-	16.11%
60 மாதங்கள்	12.50%	12.63%	ரு. 9,311/-	17.24%

திரள் வட்டி வழங்கும் திட்டம் (CIPS) - II

காலம்	குறைந்த அளவு டெபாசிட் ரு.	முதிர்வுத் தொகை ரு.	ஒரு ஆண்டிற்கு பெறக் கூடிய வட்டி விகிதம்
60 மாதங்கள்	537/-	1,000/-	17.24%

தமிழ்நாடு மின்விசை நிதி மற்றும் அடிப்படை வசதி மேம்பாட்டு நிறுவனம் (பவர்ஃபின்)

(தமிழ்நாடு அரசு நிதி நிறுவனம்)

பதிவு அலுவலகம் : எண் 94, டி.டி.கே. சாலை, ஆழ்வார்ப்பேட்டை, சென்னை - 600 018.
தொலைபேசி : 4997689, 4995648. ஃபேக்ஸ் : 044-4982894 மின் அஞ்சல் : powerfin@md3.vsnl.net.in
Visit us at: www.tnpowerfinance.com / www.tninfrafinance.com

28-9-99 தேதியிட்ட எகனாமிக் டைம்ஸ் இதழில் வெளியிடப்பட்ட முந்தைய விளம்பரத்தின் தொடர்ச்சியாக இந்த விளம்பரம் வெளியிடப்படுகிறது.

"Also available on the Internet" www.tn.gov.in / www.chennaionline.com / www.aaraamthinai.com

அழகான ராட்சசியே

கோயில் பிரகாரம் முழுவதும் கல்யாண வீட்டுக்காரர்களின் கூட்டம் நிரம்பி இருந்தது.

மாப்பிள்ளை அழைப்பு ஊர்வலம் கிளம்பியிருந்தது. வீடியோகாரர்கள் கூடிதாரில் இருந்த பெண்களை ஃபோகஸ் செய்தபடி சுற்றி வந்தார்கள்.

குழந்தைகள் கையில் வீடியோ கேமுடன் காரில் இடம் பிடிக்க போட்டி போட்டனர்.

கல்யாண வயதில் பெண், பிள்ளைகளை வைத்திருந்தவர்கள் பரஸ்பரம் நட்சத்திரம், கோத்திரம் சொல்லி ரெடியாய் கையில் வைத்திருந்த ஜாதக ஜெராக்ஸ் காப்பியை மாற்றிக் கொண்டனர். வயசுப் பையன்கள் கூட்டமாய் நின்று ரன் எடுக்காத டெண்டுல்கரை வார்த்தைகளால் பேட் செய்து விளாசினார்கள்.

தர்மபத்தினி ராஜியோடு கோயிலுக்குள் நுழைந்த கணேசன் வீடியோ ஒயரில் தடுக்கி விழப் போய் சமாளித்துக் கொண்டார்.

"இந்த ஒயர் வேற குறுக்க நெடுக்க பாம்பு மாதிரி."

"நீங்க பார்த்து வர வேண்டியது தானே. பச்சைக் குழந்தை மாதிரி விழுந்து புதையல் எடுக்கறீங்க. என்னாச்சு?"

"எனக்கு ஒண்ணுமில்லை. நீ போய்



லேடீஸோட இரு. அதோ சபேசன் வொய்ஃப் நிற்கறா பாரு. தெரிகிறதா?"

"நான் பார்த்துக்கறேன். நீங்க ஒரு பக்கமா உட்காருங்க." கணேசன் அங் கிருந்தபடியே மாப்பிள்ளையின் அப்பா சபேசனைப் பார்த்துக் கையாட்ட,

"வா, கணேசா, உட்காரு" இருந்த



இடத்திலிருந்தே தலையசைத்தார் சபேசன்.

"என்ன கணேசா! என் பொண்ணுக்கு ஒரு வரன் சொல்றேன்னு சொன்னியே, என்னாச்சு?" நாதஸ்வரத்துக்குத் தப்புத் தப்பாய் தாளம் போட்டுக் கொண்டிருந்த கணேசனின் மற்றொரு தோஸ்த்து கோச்சு கேட்டார்.

"ஜாதகம் அனுப்பி வாங்கித் தரேண்டா கோச்சு" தானும் அவரோடு சேர்ந்து தெரிந்த வரை தாளம் போட்டார் கணேசன்.

"புள்ளையாண்டான் டிரஸ் பண்ணிக்க இவ்ளோ நேரமா?" யாரோ சொல்ல,

"வரட்டும்.... வரட்டும். இன்னிக்குக் கூட அலங்காரம் பண்ணிக்கலேன்னா எப்படி?" வீடியோவுக்குப் பிரமாதமாய் போஸ் கொடுத்த படி சாஸ்திரிகள் சிரித்தார்.

நண்பர்கள் புடைசூழ மாப்பிள்ளை இஷோர் கோட்டு சூட்டில் பிரமாதமாய் வந்தான்.

"அப்படியே போய் சாமிக்கு ஒரு கற்பூரம் காட்டச் சொல்லி நமஸ்காரம் பண்ணிட்டு வாப்பா" சாஸ்திரிகள் சொல்ல, கோயிலுக்குள்ளே போய் வந்தான்.

"இவன் உசரத்துக்கு கோட்டு சூட்டு என்னமா இருக்கு? ஜம்முனு ராஜா போல இருக்கான்."

பிள்ளையைப் பெற்றவள் பெருமைபட அதை எட்டாயிரம் கொடுத்து வாங்கியிருந்த மாமனார் கூஜாவாகி இருந்தார்.

"என்னைக் கேட்டா இதெல்லாம் வேஸ்ட்டு. இதுக்கப்புறம் இந்த டிரஸ்ஸை போடவே போறது இல்லை. அடுத்தாப்பல வேற யார் கல்யாணத்திலயாவது போட்டுக் கிட்டு நிக்க முடியுமா? எல்லாரும் சிரிப்பாங்க" தன் காலத்தில் கோட்டு சூட்டு கேட்டு வாங்க மறந்த ஒருவர் புலம்ப,

"ஆமாமாம். இதை ஆபீஸுக்கும் போட்டுட்டுப் போக முடியுமா? அவனவன் அடிக்கிற வெய்யில்ல வெறும் துண்டோட ஆபீஸ் போகலாமான்னு நினைக்கிறான். வேணும்னா நம்ம மாதிரி ரிடயர் ஆனதும் தனியா போட்டுக்கலாம்" 'ஜிங் சக்' என ஜால்ரா போட்டார் கணேசன்.

"அதுக்குள்ள நம்ம வீட்டுல இதைப் போட்டு டிபன் காரியர் வாங்கிடுவாங்க. பேசாம மாமனார் கோட்டு சூட்டுக்குப் பதில் இப்பவே காரியர் வாங்கிக் கொடுத்துடலாம்" கோச்சுவும் சொல்ல, மூவரும் சிரித்தனர்.

"உங்க ஃப்ரண்டு காதுல விழுந்தா என்னாகும்? மூணு பேரும் திருவாயை மூடிட்டு கம்மா இருங்க" ராஜி போட்ட அதட்டலில் கப்சிப் ஆனார்கள்.

'ராட்சஸி, வீட்டுக்காரனை மட்டுமல்லாமல் அடுத்தவங்களையும் சேர்த்து அதட்டறா பாரு' மனக்குள் நினைத்த கணேசன் தணிந்த குரலில்,

"நீ தப்பா நினைக்காதடா கோச்சு. கோபம் வந்தாலும் அவ மனசு கோல்டு" என வழிந்தார். மாப்பிள்ளை வருங்கால மச்சினனிடமிருந்து செயின், வாட்ச், மோதிரம், நடுவில் ஒரு ஆப்பிள் வைத்த பூச்செண்டு, மாலை எல்லாவற்றையும் பெற்றுக் கொள்ள எல்லாருக்கும் சந்தனம் சர்க்கரை கொடுத்தார்கள். ஆளாளுக்கு சந்தனத்தைத் தொட்டு கையில் தேய்த்துக் கொண்டு இரண்டு விரலால் சர்க்கரையை எடுத்து 'ஆ' என வாயைத் திறந்தபடி வாய்க்குள் பௌலிங் போட்டார்கள்.

தட்டில் குண்டு குண்டாய் கல்கண்டு இருந்ததைப் பார்த்து கணேசனின் நாக்கில் எச்சில் ஊறியது.

ராஜி சற்றுத் தள்ளி திரும்பி நின்றிருந்தாள். இதுதான் சரியான சமயம், ரெடியாய் இருந்த கணேசன் டக்கென்று இரண்டு பெரிய கல்கண்டுகளை எடுத்து உள்ளங்கையில் வைத்து மூடிக் கொண்டார். ராஜி பார்ப்பதற்குள் தின்று விட வேண்டும் என முடிவு செய்தபடி எல்லோருடனும் எழுந்து நடந்தார்.

வீடியோ லைட்டில் கண்களைக் கூசியபடி எல்லோரும் வாசலுக்கு வந்தார்கள்.

அம்டி



மராட்டியர்களின் ஸ்பெஷல் அயிட்டம் பூரண் போளி, அம்டி. நாம் தமிழில் போளி என்று சொல்வதைத்தான் (பூரணம் வைத்துச் செய்யப்படுவதால்) அவர்கள் பூரண் போளி என்கிறார்கள். நாம் மைதாமாவில் செய்வோம். அவர்கள் கோதுமை மாவிலேயே செய்வார்கள். இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள அவர்கள் செய்வது அம்டி.

போளிக்குக் க. பருப்பு வேகப் போடுவோம் அல்லவா? அதில் கொஞ்சம் வெந்த க. பருப்பை எடுத்து நன்றாக மசித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தேங்காய்த் துருவல் – 1 கப், பச்சை மிளகாய் – 2 (அ) 3,

வெற்றிக்கு வழி

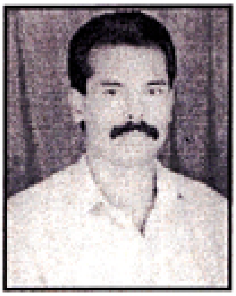
ஆம்! அதிர்ஷ்டமான பெயர் அமைத்தால் நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம். பணம், பதவி, யாவும் கிட்டும். வெற்றிமேல் வெற்றிகளைக் குவிப்பீர்கள். இவ்வுலகில் அனுபவிக்கத்தக்க அனைத்து சுகபோகங்களையும் அனுபவிக்கலாம் என்று ஆணித்தரமாக அடித்துக் கூறுகிறார் கோவை மாவட்டம் அன்னூர் பு.புளியம்பட்டி அருகில் உள்ள கணுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள். இவரது கருத்துக்கள் பின்வருமாறு:-



ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும். ஒருவருடைய பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. சிறு திருத்தம் மட்டும் செய்தால் போதும். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் ஏற்படும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வுகாண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், தொழில் வசியம், சிக்னேச்சராலஜி பெயர் வசியம், ஆர்க்கோலஜி, கிராபாலஜி, ப்யூசராலஜி போன்ற 9 வகையான காரணிகளையும் 12 வகையான இயக்கங்களையும் ஆதாரமாக வைத்து பெயர் சூட்டினால் பிரபலம் உண்டாகும். இது பூரணமாக விஞ்ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட சாஸ்திரமாகும். அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி முறையாகப் பெயரை மாற்றினால் உடனே அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்
ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்
நியூமராலஜி-நேமாலஜி-சைன்-தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்டப் பெயரை அமைத்துக் கொண்டால் அன்பான மனைவி (நல்ல மனைவி) அறிவுள்ள குழந்தைகள் வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், குறைவில்லாச் செல்வம் ஆரோக்கியமான உடல், இன்பகரமான வாழ்வு போன்ற அனைத்து அதிர்ஷ்டங்களையும் அள்ளித் தரும். தொழில் முடக்கம் வியாபார மந்தம் உத்தியோகத்தில் இடையூறு. கணவன் மனைவியர்க்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனக்குழப்பம், போதைப் பொருளுக்கு அடிமை ஆகுதல். செய்வினை மாந்திரீக பாதிப்பு. தீய சக்தியால் பாதிப்பு திருமணத்தடை, குழந்தைபாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்ற தடை, புகழ் இல்லாமை, மனநோய் போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்கும் இக்கலையின் மூலம் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

பெயர் மாற்றத்தால் பெருஞ்செல்வர் ஆகலாம். பெயரை எந்த வயதிலும் அதிர்ஷ்டமாக மாற்றி வெற்றிகளைப் பெறலாம். முறையாகப் பெயர் அமைத்தால் முன்னேற்றம் உண்டாகும். சிலர் கடைகளில் விற்கும் பல வகையான புத்தகங்களை வாங்கி தாங்களே பெயர் மாற்றி குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன்பத்தை அடைந்தவர்கள் ஏராளம். RAJINI KANT (ரஜினிகாந்த்) என்ற பெயரையோRAMBA (ரம்பா) என்ற பெயரையோ எல்லோருக்கும் வைக்க முடியாது. இது பொருந்தி வருபவர்களுக்கு மட்டுமே வைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அதிர்ஷ்டம் தரும்.



AJITH(அஜித்) என்ற பெயரையும் SIMRAN(சிம்ரன்) என்ற பெயரையும் ஆய்வு செய்தால் இதில் வசியம் இருக்கும். யாருக்கு எந்தப் பெயர் பொருந்தும் என்று நன்கு ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத்தால் அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும். செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அத் தொழிலில் வசியம் இருக்க வேண்டும். அப்படி தொழில் வசியம் இருந்தால் தான் தொழிலில் பெரும் பணம் சம்பாதிக்க முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற குணங்கள் இருந்தும் வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியவில்லையெனில் அதிர்ஷ்டம் இல்லை என்பது நன்கு தெரிகிறது. இல்லாத அதிர்ஷ்டத்தை பெற இக்கலை வழிகாட்டும்.

வெற்றிபெற துடிப்பவர்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த வழிகாட்டியாகும். இதை பயன்படுத்துபவர்கள் அனைவரும் வெற்றியுடன் வாழலாம். என்னால் சவால்விட்டு நிரூபிக்க முடியும். இக்கலையின் மூலம் எம்மிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைத்தவர்கள் அனைவரும் இன்று வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உடலின் காந்த சக்தி உயிர்ப்பு சக்திக்கு தக்கவாறு பெயரையும் கையெழுத்தையும் அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்கள் கிட்டும்.

எம்.ஜி.ஆர்., சிவாஜி கணேசன், ரஜினி காந்த், பாக்கியராஜ், விஜய், சூர்யா, குஷ்பு, ரம்பா, சிம்ரன், ரோஜா, விஜயகாந்த் போன்ற சினிமா துறையினர்களும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசியம் கோபுராம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அரசியலில் வெற்றி, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் சாதனை, தொழிலில் மேன்மைகிட்டும். அந்த கால இராஜ ராஜ சோழன், அக்பர், புத்தர், மகாவீரர், அசோகர், பொற்கை பாண்டியன், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திராகாந்தி, வீரமாமுனிவர், செங்வேல் சேரன், ஆதிசங்கரர், காஞ்சி பெரியவர் போன்றோரும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளராக ஆக்கக் கூடியது. கையெழுத்தால் தலை எழுத்தை வெல்லலாம்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண் 2,4,5,7,8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படி செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட மறு மாங்கல்ய பூஜை அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், எண் சாஸ்திரம் எக்காலத்திலும் மாறாத சக்தி கொண்டது. பெயரையும் இடும் கையெழுத்தையும் வளமாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இக்கலையின் மூலம் நான் சவால்விட்டு நிரூபித்துக் காட்டிய அறிவியல் விஞ்ஞான சாஸ்திரமாகும்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No:1 நியூமராலஜி நூல்)

"அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்"

என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். எல்லா ஊர் புத்தக கடைகளிலும் கிடைக்கும். (தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ.1000/- அனுப்புங்கள்.)

அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்
கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,
நல்லாந்தோட்டம், கணுவக்கரை (அஞ்சல்),
புஞ்சைபுளியம்பட்டி (வழி) - 638 459.
கோவை மாவட்டம்.
போன்: (04254) 87258, (098422)-13566.
விடுமுறை: செவ்வாய், வியாழன்

நீங்களும் அதிர்ஷ்டம். புகழ், வெற்றி பெறலாம்.

இஞ்சி ஒரு துண்டு, பூண்டு – 10 பற்கள், கொத்துமல்லித் தழை கொஞ்சம். இவையனைத்தையும் நன்றாக மிக்ஸியில் நைசாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் கடாயில் எண்ணெய் வைத்து (தேவையான அளவு) கடுகு, சீரகம் தாளித்து சிறிது மஞ்சள் பொடியையும் சேர்க்க வேண்டும். பிறகு மசித்த க. பருப்பு, அரைத்த விழுது, தேவையான அளவு உப்பு, கரம் மசாலா 3 (அ) 4 டீஸ்பூன், ஒரு சிறிய கட்டி வெல்லம் ஆகிய அனைத்தையும் கடாயில் கொட்டி 10 நிமிடம் (பெரிய அடுப்பில்) கொதிக்க வைக்க வேண்டும். இறக்கிய பிறகு கொஞ்சம் கருவேப்பிலையைச் சேர்க்க வேண்டும்.

இந்த அம்டி சப்பாத்தி, பூரி, பூரண் போளிக்கும் கூட தொட்டுக் கொள்ள ருசியாய் இருக்கும். தேவையானால் சாதத்தில் பிசைந்து கூடச் சாப்பிடலாம். நாங்கள் சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிடுவோம். மறந்து விட்டேனே அம்டி ரொம்பவும் நீர்க்க இல்லாமல் ரொம்பவும் கெட்டியாக இல்லாமல் இருக்க வேண்டும்.

– பூனா சாந்தி ரவி

காலில் சாக்ஸுடன் நடந்து வந்த மாப்பிள்ளை பொறுப்பாய் மச்சினன் கொண்டு வைத்த ஷூக்களை காலில் நுழைத்துக் கொண்டு காரில் ஏறி குழந்தைகள் கொடுத்த துளியூண்டு இடத்தில் தொற்றிக் கொண்டான்.

தன் செருப்பைத் தேடிக் கொண்டிருந்த கணேசன், "எக்ஸ்கியூஸ் மி! உங்க ஒரு கால் செருப்பு என்னோடது" என்ற குரல் கேட்டுத் திடுக்கிட்டு காலைப் பார்த்தார்.

"சாரி அரைகுறை இருட்டுல கவனிக்கலை." மாற்றி மாட்டியிருந்த அவருடைய செருப்பைக் கொடுத்தார்.

"ஒருகால் நீங்க உங்களோட ஒரு கால் செருப்பு மாறி இருக்கறதை கவனிக்காம போயிருந்தீங்கன்னா நானும் ஒரு கால் செருப்பை மாத்திப் போட்டுக்கிட்டு வர வேண்டியிருந்திருக்கும்" ஆசாமி சொல்ல,

'சே! மனுஷன் பெரிய ரம்பமா இருக்காரே. நானே பரவாயில்லை போல இருக்கே' மனசுக்குள் நினைத்துக் கொண்ட கணேசன்,

"டீ.வி. சீரியல்லாம் விடாம பார்ப்பீங்களா?" என்றார்.

"ஆமாமாம். மத்தியானம், ராத்திரி எதையும் விட மாட்டேன். எப்படிக் கண்டுபுடிச்சீங்க?"

"உங்க பேச்சுலயே தெரியுதே." இண்டலைப் புரிந்து கொள்ளாமல் மகிழ்ச்சியோடு சிரித்தார் ஆசாமி.

கையில் கல்கண்டு பிசுபிசுத்தது. வாயில் போட நினைத்து நடந்த போது திடீரென பக்கத்தில் வந்தாள் ராஜி. 'வெடுக்'கென அவர் கையில் இருந்த கல்கண்டை பிடுங்கிக் கொண்டாள்.

"தின்னா உடம்புக்கு நல்லா ஆகும்."

"எனக்கில்லேடி.. வீட்ல போய் பேரனுக்குக் கொடுக்கலாமேன்னு..."

"ரொம்ப முக்கியம்" விடுவிடுவென நடந்து முன்னே போனாள். 'ராட்சஸி, கழுகுப் பார்வை, அமுக்குணி மாதிரி இருந்துட்டு கல்கண்டை கவனிச்சுட்டாளே' மனதுக்குள் திட்டியபடி கணேசன் வந்தார்.

"உங்களுக்கு டயாபடீஸா? உங்க வொய்ஃப் கல்கண்டை புடுங்கிட்டு போனதுலேந்து கண்டுபுடிச்சேன். ரைட்டா?"

"ஆமாம், ஹிஹி..." வழிந்தார் கணேசன்.

"என்னைக் கேட்டா கல்யாணத்துக்கு வந்திருக்கிறதுல பாதி பேருக்கு மேல ஷுகர் பேஷண்டா இருக்கப் போறாங்க. அவங்ககிட்ட போய் அடிக்கடி சர்க்கரையைக் காட்டி ஆசையைத் தூண்டறதே வேஸ்டு" மறுபடி லெக்சர் அடிக்க ஆரம்பித்தவரிடமிருந்து தப்பித்து காரை நோக்கி வேகமாய் நடந்தார் கணேசன்.

கோபம் கோபமாய் வந்தது.

ஷுகர் வந்தாலும் வந்தது. இந்த ராஜி ராட்சஸி படுத்தற பாடு தாங்கலையே.

ஷுகர் வரும் முன்னாடியே கணேசனை அதட்டுவாள் ராஜி. ஸ்வீட் என்றால் அவருக்கு உயிர். காப்பிக்கு பானகம் போல சர்க்கரை போட்டுக் கொள்வார்.

ராஜியின் மாமனார் மாமியார் இருவருக்குமே ஷுகர் என்பதால் ராஜி ரொம்ப கவலைப்பட்டாள்.

"உங்க வீட்ல எல்லாருமே சமத்துன்னு பெருமை அடிச்சுப்பீங்களே. சமத்து மட்டும் இல்லை. அவங்க எல்லாரும் சர்க்கரைக் கட்டி. அவங்ககிட்டேயிருந்து உங்களுக்கு சமத்து வருதோ இல்லையோ சர்க்கரை நிச்சயம் வரப் போகுது" அடிக்கடி அலறுவாள்.

"ஏண்டி இப்படி ராட்சஸியா கத்தறே? நீ கத்தற சத்தத்துலயே எனக்கு டென்ஷன் ஏறி ஷுகர் வந்தாச்சு" ஒருநாள் ராஜியின் தொந்தரவு தாங்காமல் டெஸ்ட் செய்து கொண்டு வந்த கணேசன் அறிக்கை விட்டார்.

ராஜிக்குப் பாவமாக இருந்தாலும் வாரம் மூன்று நாள் பாகற்காயை ஜூஸ் பண்ணிப்

பாலாடை இல்லாத குறையாய் அவருக்குப் புகட்டினாள்.

"சர்க்கரை இல்லாத காப்பிதான் இனி மேல்" ஆர்டர் போட்டாள்.

ஆரம்பத்தில் குமட்டிக் கொண்டு வரும் கணேசனுக்கு, "ஏம்மா சித்ரா! கொஞ்சம் சர்க்கரை கொண்டா. இந்தக் காப்பி மேலே தூவிக்கறேன்" மாட்டுப் பெண்ணை கெஞ்சுவார்.

"அம்மா திட்டுவாப்பா." மாட்டுப் பெண் பயந்து தர மாட்டாள்.

"தூவி ஆசிர்வாதம் பண்ண இதென்ன அட்சதையா? அப்படியே குடிங்க சூடா இருக்கும்போதே, ஆறிடப் போகுது" ராஜி அதட்டுவாள்.

"உனக்கென்ன சர்க்கரைப் போட்டு டாப் கிரேடுல குடிக்கிற. என் கஷ்டம் உனக்கெங்கே புரியும்?"

விளையாட்டாய் கணேசன் சொல்ல அன்றிலிருந்து தானும் ஸ்வீட் சாப்பிடுவதை, காப்பிக்கு சர்க்கரையை நிறுத்தி விட்டாள்.

அவள் அன்பில் நெகிழ்ந்து போனார் கணேசன். இருந்தாலும் ரொம்ப கட்டுப்பாடாய் கண் கொத்திப் பாம்பாய் அவரை கவனித்ததுதான் சமயத்தில் கோபமாய் வரும் அவருக்கு.

அவரைத் தனியாக எந்த விசேஷத்திற்கும் அனுப்ப மாட்டாள். தானும் சேர்ந்து கிளம்பி விடுவாள்.

"இது என் ஃப்ரண்ட் வீட்டு கிரஹப் பிரவேசம் ராஜி. உனக்கு அங்க யாரையும் தெரியாது. நீ வர வேண்டாம்."

"எனக்கு உங்களை நல்லா தெரியும். உங்களோட இருக்கேன்."

சாப்பிடும் போது ஸ்வீட் அயிட்டங்களை அவருடைய இலைக்கும் சேர்த்து தானே கையைக் காட்டி விடுவாள். நம் நன்மைக்குத் தானே செய்கிறாள் என முடிந்தவரை ஸ்வீட் சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்து கட்டுப்பாடாய் இருந்தார் கணேசன். ஷுகரும் அதிகமாகாமல் இருந்தது.

இப்போது கையில் இருந்த கல்கண்டை ராஜி பிடுங்கியதும் அதைவிட பக்கத்திலிருந்த அறுவை ஆசாமிக்கு வேறு அது தெரிந்ததும் கணேசனுக்குப் பொறுமை போனது.

"உனக்குத் தெரியாம என்னால ஸ்வீட் சாப்பிட முடியுமடி" மனசுக்குள் கறுவியவர் ராஜியை எங்கே என்று பார்க்க அவள் ஒரு மஞ்சள் புடைவை மாமியோடு சுவாரஸ்யமாக பேசியபடி வந்தாள்.

தன்னை யாரும் கவனிக்கவில்லை என்ற தைரியத்தில் குறுக்குச் சந்தில் பாய்ந்து நடந்தார். நான்கே நிமிடங்களில் கல்யாண மண்டபத்தை அடைந்து விட்டார்.

மண்டப வாசலில் பெண் வீட்டுக்காரர்கள் சிலர் நின்றிருக்க வீடியோகாரர்கள் முன்னமே வந்து அழைப்பை எடுக்கத் தயாராய் நின்றிருந்தார்கள்.

அலங்காரம் முடிந்திருந்த பெண்ணைச் சுற்றி அவள் தோழிகள் கூட்டம் சிரித்துக் கொண்டிருந்தது.

விறுவிறுவென ஹாலைக் கடந்து மாடி ஏறினார் கணேசன்.

டைனிங்டேபிளில் இலை போட்டு தயாராய் இருந்தது. ஓரிரு அவசரக் குடுக்கைகள், சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்க, "குழந்தைக்கு சாதம் ஊட்டணும். கலக்காம தெளிவா ரசம் ஊத்துங்க" கையில் கிண்ணத்தோடு ஒரு பெண் நின்றிருந்தாள்.

"என்னப்பா எல்லாம் ரெடியா? மாப்பிள்ளை அழைப்பு இன்னும் பத்து நிமிஷத்துல வந்துடும். என்ன ஸ்வீட்? பாயசம் ஒரு கப் கொண்டு வா."

"அம்பி! சாருக்கு பாயசம் கொடுப்பா" ஜாங்கிரியை கணேசன் கையில் கொடுத்தபடி சமையல்காரர் சொன்னார். தேனாக இருந்த அதை விண்டு வாயில் போட்டுக் கொண்டு மூணு கப் சேமியா பாயசத்தையும் வாங்கி திருப்தியாய்க் குடித்தார்.

"பிரமாதம். கலக்கிட்டீங்க போங்க" சர்டிபிகேட் கொடுத்தபடி கீழே இறங்கி ஹாலில் போட்டிருந்த சேரில் உட்கார்ந்து கொண்டார். ராஜியை ஜெயித்து விட்டோம் என்ற பெருமிதத்தில் இருந்தார்.

"கெட்டிமேளம் வாசிப்பா."

"மாப்பிள்ளை! வலது காலை வெச்சு வாங்க" எல்லாரும் உள்ளே வர நிச்சய



ஜாங்கிரி தயாரிக்கும் 'ஜீரா' செய்யும் சமயத்தில் கொஞ்ச நேரம் இறக்கி வைத்தால் 'ஜீரா' கெட்டியாகி விடும். ஜீராவில் பாதி எலுமிச்சையில் இரண்டு சொட்டு விட்டால், ஜீரா கெட்டியாகாது. லட்டு செய்யும் போதும் இப்படிச் செய்யலாம்.

— சி. கௌதமி

அழகிய நகைகளின் அதிசய உலகம்!!



INTERNATIONAL STANDARD

916 KDM JEWELS

எங்களிடம் வாங்கும் ஏற்றுமதி தரம் வாய்ந்த

916 KDM தங்க நகைகளை

என்று வேண்டுமானாலும்

அன்றைய மார்க்கெட் விலைக்கே

(விலையிலோ, எடையிலோ எந்தவித மாற்றமும் இல்லாமல்)

மாற்றி கொள்ளும் அரிய வாய்ப்பு!



WE ACCEPTED

CITIBANK CARDS

வெள்ளி ஆபரணங்கள்,
வெள்ளி பரிசுப்பொருட்கள்,
வெள்ளி பாத்திரங்களுக்கு
10% சிறப்பு தள்ளுபடி.

A 100% 916 KDM SHOP

M&M

மங்கள் & மங்கள்

மாபெரும் தங்க மாளிகை A/C

N.S.B. ரோடு, திருச்சி-2. போன்: 702324,707969

தார்த்தம் ஆரம்பமானது.

"என்ன சார் மாயாவி மாரீசன் மாதிரி திடீர்னு மறைஞ்சு போயிட்டீங்க" கேட்டபடி பக்கத்தில் வந்து உட்கார்ந்தார் 'ஒரு கால்' அறுவை ஆசாமி.

"மெள்ள நடந்தா காலை வலிக்கும். வேகமா நடந்து முன்னாடி வந்துட்டேன்" கணேசன் சமாளித்தார்.

"எங்கே போயிட்டீங்க? பாதி வழியில உங்களைக் காணுமே?" திடுமென பக்கத்தில் வந்து நின்றாள் ராஜி.

"பாத்ரூம் போகணும் போல இருந்தது. முன்னாடி வந்துட்டேன்" கிசுகிசுப்பான குரலில் சொன்னார்.

"அப்படீன்னா வீட்டுல போய் சாப்பிட்டுக்கலாமா?"

"எனக்கொண்ணும் இல்லை. நார்மலா தான் இருக்கேன். சாப்பிடலேன்னா சபேசன் வருத்தப்படுவான்."

"சரி, இங்கியே இருங்க. என்னோட சேர்ந்து சாப்பிடலாம்."

'திக் திக்' என அடித்துக் கொண்டது கணேசனுக்கு. 'நல்லவேளை சமாளித்து விட்டேன். ராட்சஸி கண்டுபிடிச்சாளோ தொலைஞ்சது.'

சாஸ்திரிகள் சத்தமாய் கல்யாணப் பத்திரிகையைப் படிக்க கெட்டிமேளத்தோடு நிச்சய தார்த்தம் முடிந்தது.

"வாங்க, ஒரு வாய் சாப்பிட்டுட்டு கிளம்பலாம்."

பசி இல்லாவிட்டாலும் ராஜியோடு எழுந்து போய்ச் சாப்பிட உட்கார்ந்தார் கணேசன்.

ஸ்வீட் பரிமாறிய போது வழக்கம் போல் தனக்கும் சேர்த்து வேண்டாம் என்றாள் ராஜி. கணேசனுக்குப் பாவமாக இருந்தது.

"ஜாங்கிரி உனக்குப் பிடிக்குமே போட்டுக் கோயேன்."

"உங்களை விட்டுட்டு எனக்கு வேண்டாம்."

"எனக்குத் துளியூண்டு கொடுத்துட்டு நீயும் தின்னு."

"அப்படி அவசியம் இல்லை. 'வெடுக்' கென பதில் சொன்னாள்.

'இந்த மாதிரி தானும் திங்க மாட்டேன். அடுத்தவனையும் சாப்பிட விட மாட்டேன்னு பண்ணும் போதுதான் ஸ்வீட் திங்கற ஆசை ஜாஸ்தியாகிறது' மனசுக்குள் நினைத்துக் கொண்டார்.

"வயிறு சரியில்லைன்னா கொஞ்சமா சாப்பிடுங்க. வடையே எதுக்கு திங்கறீங்க?"

"ஒண்ணும் பண்ணாது. நான் நல்லாதான் இருக்கேன். நீயா எதையானும் கற்பனை பண்ணிக்காதே. ரசம் ஜோரா இருக்கு சாப்பிடு."

ரசம் முடிந்து பாயசம் கேட்டார்கள்.

"மாமி! சேமியா கீர் ஏன் வேண்டாங் கறீங்க?"

"எங்களுக்குப் புடிக்காதுப்பா. வேண்டாம்."

"புடிக்காதா? சூப்பரா இருக்குன்னு இப்போ சித்த முன்னாடி இவர் மூணு கப் வாங்கிக் குடிச்சாரே?"

போச்சு, போதாத காலம், பாயசம் கொடுத்த அதே ஆள் அவரை அடையாளம் வைத்துக் கொண்டு போட்டு உடைத்து விட்டான். தப்பி ஓட வழியில்லாமல் வகையாய் ராஜியிடம் மாட்டிக் கொண்டார் கணேசன்.

"மூணு கப் இல்லே! ரெண்டு கப் தாண்டி. தப்புதான் இனிமே குடிக்கலை. முறைக்காதே" வாயில் வந்தபடி உளறினார். ராஜியின் திட்டுக் களை வாங்க ரெடியாய் இருந்தார்.

கொஞ்ச நேரம் அவரை முறைத்துப் பார்த்த ராஜியின் கண்களில் கடகடவென கண்ணீர் கொட்டியது.

"ஏன் இப்படிச் செஞ்சீங்க? உடம்புக்கு ஆகுமா? உங்களுக்காகத்தானே நானும் விரதம் இருக்கேன்? சின்னக் குழந்தை மாதிரி உங்களை பார்த்துக்கறேனே? என்னை ஏமாத்த எப்படி உங்களுக்கு மனசு வந்தது?"

ராஜி அடிக்காத குறையாய் அர்ச்சனை பண்ணப் போகிறாள் என்று எதிர்பார்த்த கணேசன் அவள் அழுததும் துடித்துப் போனார்.

"ஆசையாய் நான் எடுத்த கல்கண்டை நீ வெடுக்குன்னு புடுங்கினதும் அது, பக்கத்துல இருந்தவர்க்கு வேற தெரிஞ்சுப் போச்சா? ஒரு வெறியில இப்படிப் பண்ணிட்டேன். நீ அழாதே ராஜி! ரொம்ப சாரி கண்ணைத் துடைச்சுக்கோ. இனிமே செய்ய மாட்டேன். இதுக்குத் தண்டனையா வாரம் முழுக்க பாகற்கா ஜூஸ் படுத்தாம குடிக்கறேன். இனிமே கையைப் பிடிச்சுக்கிட்டு உன் கூடவே வர்றேன். உன்னைக் கேட்காம சர்க்கரை அப் படீன்னு கூட சொல்ல மாட்டேன்" கெஞ்சி னார்.

ராஜி சமாதானம் ஆகாமல் மூக்கை உறிஞ்ச, "கல்யாண வீட்ல வந்து அழாதடி. எல்லாரும் உன்னையே பார்க்கறா பாரு. சமத்து சக்கரைக் கட்டி, இல்ல இல்ல நீதான் சமத்து. நான்தான் சர்க்கரைக் கட்டி."

சிரித்து விட்டாள் ராஜி.

"ராட்சஸி! சிரிச்சா அழகாத்தான் இருக்கே" நினைத்தபடி கை கழுவ எழுந்து ஓடினார்.

"மிஸ்டர் கணேசன்! என்னைக் கேட்டா இந்த மாதிரி..."

அதே அறுவை அரங்கத்தின் குரல் கேட்க ராஜியின் கையைப் பிடித்தபடி அவரிட மிருந்து தப்பித்து வாசல் பக்கம் பாய்ந்தார் கணேசன்.

பஜனை கம்பார்ட்மெண்ட்

அம்பர்நாத்திலிருந்து லோக்கல் வண்டி பிடித்தால் வி.டி. போய்ச் சேர, (லாரி இப்போது சத்ரபதி சிவாஜி டெர்மினஸ்) குறைந்தது இரண்டிலிருந்து இரண்டரை மணி நேரமாவது ஆகும்.

முதலில் லேடீஸ் கம்பார்ட்மெண்டில்தான் போய்க் கொண்டிருந்தேன். ஒருநாள் லேடீஸில் ரொம்பக் கூட்டம். கால் வைக்கவே இடமில்லை. வண்டி வேற கிளம்பியாச்சு. 'சட்னு' பக்கத்து கம்பார்ட்மெண்டில் ஏறிக் கொண்டேன்.

உள்ளே முழுவதும் ஆண்கள் கூட்டம். பாதி பேர் நின்றவாக்கிலேயே சீட்டு, மீதி பேர் குசமுசா அரட்டை என்றிருந்த வண்டி கல்யாண் விட்டுக் கிளம்பினதும் ஜோராக ஆரம்பமானது பஜனை கோஷ்டிகளின் சங்கீதம்.

அந்த கம்பார்ட்மெண்டையே பஜனை மடம் மாதிரி மாற்றி விட்டார்கள். எல்லா பேரா சேர்ந்துதான் இப்படிப் பாட ஆரம்பித்தோம். நாளடைவில் கம்பார்ட்மெண்ட்ல உள்ள எல்லாருமே கையைத் தட்டிக் கொண்டு பாடக் கிளம்பி விட்டார்கள்.

நமக்கும் டயம் போகிறதும் தெரியாது. ஆபீஸ்ல டென்ஷனும் இல்லாம மனசு ரிலாக்ஸ்டா இருக்கு. இரவும் திரும்பும் போதும் இப்படித்தான் பாட்டு தூள் பறக்கும். நீங்களே பார்த்திருப்பீர்களே,



கடவுள்களும் இருப்பது போல ஒரு படம் மாட்டி பூமாலைகள் போட்டு ஜால்ரா சப்தத்துடன் முதலில் கணேஷ் வந்தனாவில் தொடங்கி சிறிது சிறிதாக வேகமெடுத்து, 'விட்டலா', 'ஐயப்பா' 'பண்டரிநாதா' 'சாய்பாபா' என்று ஒருவரைக் கூட விடாமல் மிகவும் ரசனையுடன் பாடிக் கொண்டே வந்தார்கள். ஜால்ரா இல்லாதவர்கள் ஜோராகக் கைகளைத் தட்டியவாறே பாடினார்கள்.

இரண்டரை மணி நேரம் போனதே தெரியவில்லை.

நான் முதன் முதலாக பார்த்ததால் பக்கத்தில் ஒரு வரிடம் கேட்டேன்.

"தினசரி பஜனை உண்டா?"

"ஆமாம் மேடம். வீட்லேருந்து ஆறு, ஆறரை மணிக்கெல்லாம் கிளம்ப வேண்டியிருக்கு. இரவு திரும்புவதற்கு 10 மணி ஆயிடுது.

வண்டில போகிற 2 மணி நேரத்திலாவது கடவுள் பேரைச் சொல்லிட்டு இருக்கலாமே? முதல்ல 10 சீட்டாடிக் கொண்டிருந்தவர்கள் அரட்டை அடித்துக் கொண்டிருந்தவர்கள் கூட தங்கள் 'வேலை'யை நிறுத்தி விட்டு, பஜனையை கவனிக்க ஆரம்பித்து விட்டார்களே?

அவ்வளவு ஏன் இந்த கம்பார்ட்மெண்டுக்கே பஜனை கம்பார்ட்மெண்ட் என்ற பட்டப் பெயரே கூட வைத்து விட்டார்கள்" என்றார்.

இதுவும் தினசரி சத்சங்கம் தானே? யாரும் தன் குரல்வளத்தைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டவர்களாகவே தெரியவில்லை. கண்ணை மூடிக் கொண்டு கைதட்டியவாறே ஒரு மோன நிலையில் இருப்பவர்களாகவே தோன்றினார்கள்.

— லக்ஷ்மி

மனதில் உறுதி வேண்டும்

சொர்க்கத்தில் நிச்சயிக்கப்பட்டு, பெரியோர் பலரின் ஆசிகளுடன் கணவனும், மனைவியும் இல்லற வாழ்க்கையைத் தொடங்குகின்றனர். எத்தனையோ கற்பனைகளுடன், கனவுகளுடன் தொடங்கப்படும் இவர்களின் வாழ்க்கை, சிலருக்கு விதிவசத்தால் தடம் மாறி தடைபட்டுப் போய்விடுகிறது. காலமெல்லாம் கைகோர்த்து வரப் போகிறான் என்றெண்ணிய கணவனின் அன்பு கரங்கள் கைநழுவிப் போய் விடுகிறது.

இந்த நிலையில் அவர்களின் அன்பான இல்லற வாழ்க்கையின் அன்புப் பரிசாக குழந்தைகள் பிறந்திருக்க, வாழ்க்கையை குழந்தைகளின் நலனுக்காகவே என்று தன்னம்பிக்கையுடன் நடத்தி வருகின்றனர் பல தாய்மார்கள்! தாயாகவும், தந்தையாகவும் தானே விளங்கி நல்வழியில் தங்கள் குழந்தைகளை மன உறுதியுடன் வளர்த்து வரும் இவர்கள் பெருமையுடன் வாழ்த்தி வணங்கத் தகுதியானவர்கள். இவர்களின் தன்னம்பிக்கை, மனம் தளராத நிலை, பல இளம் நெஞ்சங்களுக்கு வலிமையூட்டும். இவ்வாறு Single parent ஆக விளங்கும் திருமதி ஹேமாவின் வாழ்க்கையைப் பார்ப்போமா?





1983ம் ஆண்டு ஹேமாவுக்குத் திருமணம் நடந்தது. தமிழ்ப் பெண்ணான ஹேமா மணந்த ரங்கபாஷ்யம் ஆந்திர மாநிலத்தைச் சேர்ந்தவர். இனிமையான சுருதியுடன் தொடங்கிய இல்லறத்தின் இனிய பரிசாக குழந்தை விஜேதா பிறந்தாள். தந்தையின் அளவில்லாத அன்பிற்குப் பாத்திரமான குழந்தைக்கு அந்த அன்பு நெடு நாள் நீடிக்காது என்று தெரியவில்லை. பொங்கல் பண்டிகைக்காகக் கணவருடனும், குழந்தையுடனும் ஹேமா புகுந்த வீடு சென்றிருந்த போது நள்ளிரவில் ஏற்பட்ட இருதயப் பாதிப்பால் கண்ணெதிரேயே கணவனை பறிகொடுத்தார். முப்பத்தி மூன்றே வயதான நிலையில் கணவனைப் பிரிந்தாயிற்று. கையில் நாலரை வயது பெண் குழந்தை. சடங்குகளுக்குப் பிறகு சென்னைக்குத் திரும்பிய போது கை நீட்டி ஆதரவு தர காத்திருந்தது ஹேமாவின் பிறந்த வீட்டின் சொந்தமும், வெளியே அலுவலகப் பணியும்தான்!

வீட்டில் சோகத்தில் அமர்ந்திருந்த ஹேமாவிற்கு ஆறுதல் சொல்ல என்று வருவார் போவார் பேச, அழ என வீடே சோகமயம். இதைத் தொடர்ந்து பார்த்து

வந்த குழந்தை விஜி.

"அம்மா! ஏம்மா எப்பவும் அழுறே! நீ அழு தால் நானும் அழுவேன்!" என்று கழுத்தைக் கட்டிக் கொண்டு அழத் தொடங்கினாள். அன்று சிலிர்த்து எழுந்தார் ஹேமா. "இனி அழ மாட்டேன்மா! நானும் அழ மாட்டேன்மா, உன்னையும் அழ விடமாட்டேன்" என்று விழித்துக் கொண்டார்.

தன் குழந்தை, தன் குழந்தையின் குழந்தை இருவரையும் ஆதரவாக பாதுகாப்பதுதான் இனி தன் ஒரே பொறுப்பு என தீர்மானித்தார் ஹேமாவின் தாயார் திருமதி சம்பா. அவரும் சிறு வயதில் கணவனைப் பிரிந்து மூன்று பெண்களையும் ஒரு மகனையும் துணிவுடன் போராடி வளர்த்து வாழ்க்கையை வெற்றி பெறச் செய்தவர்.

"அம்மா! குழந்தையைப் பார்த்துக்கோம்மா! நான் ஆபீஸ் போகத் தொடங்கறேன். வீட்டில் இருந்தால் யாராவது வர, நான் கலங்க, குழந்தை பயந்து போகிறாள்! அவரது அலு வலகக் கணக்குகள், பி.எஃப் முதலிய விஷயங் களையும் கவனிக்க வேண்டியிருக்கிறது" என்று கூறி ஒரே மாதத்தில் வேலைக்குச் செல்லத் தொடங்கினார் ஹேமா.

"எதற்கும் கலங்காதே ஹேமா! வாழ்க்கை என்பது ஓடிக் கொண்டுதான் இருக்கும். ஒரு வருக்காக மற்றவர் வாழ்க்கை நிற்பதில்லை. இன்னொரு விஷயம். நீ கல்யாணம் செய்து கொள்வதற்கு முன்பிருந்தே பூ வைத்திருந்தாய், பொட்டு வைத்திருந்தாய். அதைத் தொடர்ந்து வைத்துக் கொள். அது நடுவில் வந்தது அல்ல! உன் தோற்றத்திலோ, நடைமுறையிலோ மாறு தல் ஏற்பட்டால் குழந்தையை பாதிக்கும்" என் றார் தாய் சம்பா.

கணவரின் சேமிப்புத் தொகையுடன், கூடப் பணம் சேர்த்து ஒரு ப்ளாட் வாங்கினார் ஹேமா. குழந்தையை நல்ல பள்ளியில் சேர்த் தார். இயந்திர கதியாக வாழ்க்கை தொடர்ந்து ஓடத் தொடங்கியது. சில மாதங்கள் உருண் டோடின. வீட்டிற்கு அடிக்கடி உறவினர்களும், நண்பர்களும் வர, ஹேமாவின் இயற்கையான கலகலப்பான சுபாவம் மீண்டும் திரும்பத் தொடங்கிற்று. வயதில் சிறியவளாக இருந்ததால் உறவினரும், நண்பருமான ஒருவர்,

"ஹேமாவிற்கு வேறு கல்யாணம் செய்யக் கூடாதா?" என்று ஆதங்கத்தில் கேட்டார்.

"குழந்தை பிறக்காமலிருந்திருந்தால் ஒரு வேளை மறுமணம் செய்து கொண்டிருக்கலாம். ஆனால் இனி திருமண வாழ்விற்கு நான் தயா ரில்லை. ஏதோ எனக்கும் அவருக்கும் பூர்வ ஜென்மத் தொடர்பு ஏழு வருடம் பாக்கியிருந் திருக்கிறது. அதைத் தொடர்ந்து நடத்தினோம். அவரின் நினைவுகளுடன், குழந்தையை வளர்ப் பதுதான் என் இலட்சியம். தயவு செய்து யாரும் என் மன உறுதியை கலைக்க முயல வேண்டாம்" என்று தீர்மானமாகக் கூறினார் ஹேமா.

சிறு வயது முதலே மூத்த பெண்ணாக, இளே தம்பி தங்கைகளின் பொறுப்புடனும், தந்தை யும் இல்லாது தாயுடன் தனித்து போராட்டத் துடன் தைரியமாக வாழ்ந்ததால், அதைத் தொடர அவர் மனம் அஞ்சவே இல்லை. இயல்பாகவே கலங்காத நெஞ்சம் கொண்ட ஹேமாவின் தாயாருக்கும், தைரியசாலிகளான அத்தைகளுக்கும் கூட அவளின் முடிவு பெரு மிதம் கலந்த வியப்பைத் தந்தது.

இதற்கிடையே தொலைக்காட்சியில் ஜோதிடர் திரு பார்த்தசாரதி அவர்கள் ராசி களுக்கேற்ற பலன்களைப் பற்றிக் கூறிய போது, "அடடே! ஜாதகம் கல்யாணத்திற்கு மட்டும் தான் பார்ப்பார்கள் என்று நினைத்திருந் தோமே! அதில் நடந்தவை, நடப்பவை பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வாய்ப்பிருக்கிறதா!" என்ற ஆச்சரியம் ஹேமாவின் மனதில் ஏற்பட்டது. அவரை நேரில் சென்று சந்தித்து தன் வாழ்க் கையைப் பற்றிக் கூறி, ஜோதிடத்தைப் பற்றிய மேலும் பல விவரங்களை அறிந்து கொண் டார்.

அவர் மிகவும் 'பிஸி'யாக இருந்த காரணத் தால், அதன் பிறகு ஆர்வம் மேலிட எம்.ஆர்.



உருளைக்கிழங்கை தோல் நீக்கி விரல் அகலத்தில் நீளமாக வெட்டி அதன் மேல் கடலை மாவையும் கொஞ்சம் அரிசி மாவையும் உப்பையும் தூவி நன்கு குலுக்கி பதினைந்து நிமிடம் அப்படியே வைத்து விடுங்கள். பிறகு எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்தால் கரகரவென உருளைக்கிழங்கு பிங்கர் சிப்ஸ் ரெடி!

— போரூர் ஆர். சீதா

எல் நிறுவனத்தில் பணி புரிந்து வந்த திரு பிச்சமணி அவர்களிடம் ஜோதிடக்கலையைக் கற்கத் தொடங்கினார். சற்றும் சளைக்காமல் அவரும், அவரது குருவும் ஹேமாவின் ஆர்வத்தை உற்சாகப்படுத்தி கற்றுத் தந்ததால், ஹேமா அதற்கான தேர்வை எழுதி, 'ஜோதிஷ் மார்த்தாண்டம்' என்ற பட்டத்தைப் பெற்றார். இன்று அவரது வீட்டு வாசலில் ஜோதிஷ் மார்த்தாண்டம் திருமதி ஹேமா என்ற பலகை தொங்குகிறது!

“நான் முழுதும் அலுவலகப் பணி செய்து முடித்துவிட்டு வந்த பிறகு மனதை அலைபாய விடாமல் கட்டிக் காத்து, நல்ல விஷயங்களில் செலுத்த ஜோதிடக்கலை பெரிதும் உதவுகிறது. கடவுள் நம்பிக்கை, மனதை வலிமை பெறச் செய்யும் தியானம் இவை இரண்டும் எனக்கு அளவில்லாத சக்தியைத் தருகின்றன. ஜோதிடத்தைப் பயின்றதும் முதலில் என் ஜாதகத்தைப் பரீட்சித்துப் பார்த்தேன். அதுதான் என் முதல் பரீட்சை. மேலும் இவற்றில் நம்பிக்கை வந்ததிலிருந்து நடந்த விஷயங்களை நினைத்துப் பார்ப்பதில் அர்த்தமில்லை; நடக்கப் போவது நல்லதாக இருக்கட்டும்! இல்லையெனில் அவற்றைத் தாங்க மனம் பக்குவப் படட்டும்! என்று புரிந்து கொண்டேன்'' என்கிறார் ஹேமா.

எதற்கும் அஞ்சாமல், தனித்துப் போராடும் ஹேமாவைப் பற்றி சமூகம் நாலு விதமாக பேசாதா என்று நினைக்கலாம். “சமூகத்திற்கு எப்போது நாம் பயப்பட வேண்டும்? நாம் தவறு செய்தால்தான் பயப்பட வேண்டும். இல்லையெனில் நாம் நமது செயல்களினால் சமூகத்திற்கோ, தனிமனிதனுக்கோ பாதிப்பை ஏற்படுத்தினால் தப்பு செய்து விட்டோமே எனப் பயப்பட வேண்டும். நான் பொட்டும் பூவும் வைப்பதனால் யாரும் பாதிக்கப்படுவதில்லை. நான் நான்கு நல்ல விஷயங்களை கற்பதனாலும், பிறருக்குப் பயன் தரும் விஷயங்களைக் கூறுவதாலும் யாரையும் மனம் நோகச் செய்வதில்லை. அதனால் சமூகத்திற்கு அநாவசியமாக பயப்படத் தேவையில்லை'' என்கிறார் ஹேமா.

ஹேமாவிற்கு அவரது குடும்பத்தினர் நல்ல ஆதரவைத் தந்துள்ளனர். தோள் கொடுக்கும் நண்பன் போல் ஆதரவளிக்கும் அம்மா, தோழியரைப் போல் இனிது பழகும் சகோதரிகள், குழந்தை விஜியைத் தன் மகள் போல் பாவிக்கும் சகோதரிகளின் கணவர்கள், இவரது தைரியத்தைக் கண்டு வியக்கும் உறவினர்கள், தன்னம்பிக்கையை உற்சாகப்படுத்தும் அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் சக பணியாளர்கள் என இவரைப் பாராட்டி வழி நடத்த ஒரு கூட்டமே



புளித்த தயிரை வடிகட்டி வெயிலில் உலர்த்தவும். நன்கு காய்ந்து விடும். சியக்காயுடன் போட்டு அரைக்கலாம். தலைக்குக் குளுமை.

- எஸ்ஸார்

திரண்டு நிற்கிறது. இவர்களின் ஆதரவில் பத்து ஆண்டுகள் ஓடி விட்டன. அன்று, குழந்தையாக இருந்த விஜி, இன்று வளர்ந்து பருவப் பெண்ணாகி விட்டாள். பத்தாம் வகுப்புத் தேர்வை எழுதியிருக்கிறாள்.

“என் மகளுக்கு நான் சொல்வது ஒன்றுதான். எதற்கும் கவலைப்படாமல் நன்றாகப் படித்து நல்ல வேலையில் சேர வேண்டும். நீ உழைத்து எனக்குப் பணம் தருவதற்காக இல்லை. உன் திருமணச் செலவிற்காகவும் இல்லை. ஆனால் தன்னம்பிக்கை உள்ள பெண்ணால் முடியாதது எதுவுமில்லை. அதை செய்யக் கல்வி மிக அவசியம். எனது படிப்பும், வேலையும்தான் வாழ்க்கையின் இவ்வளவு பெரிய ஆட்டத்தைத் தளராமல் சமாளிக்க கை கொடுத்தது.

ஜோதிடத்தைக் கற்று அதைப் பற்றித் தெரிந்திருந்தாலும், நாளை நடப்பது நம் கையில் இல்லை என்பதை புரிந்து கொள் என்றுதான் என் மகளுக்குக் கூறியிருக்கிறேன். ஆசைகளை அதிகம் வளர்த்துக் கொண்டு ஏமாறுவதை விட, திட்டமிட்டு நன்றாக படிப்பில் ஆர்வம் காட்டினால் அது வாழ்க்கைக்கு என்றும் கை கொடுக்கும்'' என்கிறார் ஹேமா.

அம்மா கூறுவதை எல்லாம் சிறு குழந்தையைப் போலக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த விஜியிடம்,

“உலகத்திலேயே சிறந்த அம்மா உனக்குக் கிடைத்திருக்கிறாள் இல்லையா?'' என்று கேட்டதும்,

“ஆமாம்! நான் என் அப்பாவை ரொம்பவும் 'மிஸ்' பண்ணுவேன். ஆனால் எனக்கு அந்தக் குறையே தெரியாமல் அப்பாவாகவும் இருந்து என்னைப் பாதுகாக்கிறாள் என்னோட அம்மா!'' என்று கண் கலங்கக் கூறினாள் விஜி.

பேட்டி : **வர்ஷா**

நம் இந்தியாவைப் பற்றி கம்ப்யூட்டரில் இண்டர்நெட்டில் கிடைத்த சில சுவையான தகவல்களைப் படித்ததும் நாம் இந்தியாவில் பிறக்க எத்தனை புண்ணியம் செய்து இருக்க வேண்டும் என்று நினைத்தேன். அதை நம் சகோதரி



களுடன் பகிர்ந்து கொண்டு 'ஸாரே ஜஹாங்சே அச்சா...!' எனப் பாடத் தோன்றுகிறது.

''ஜெய் ஹிந்த்'' என்ற முழக்கத்துடன் படிக்கத் துவங்குங்கள்.

1. அமெரிக்க ஜனத் தொகையில் 32.2 லட்சம் பேர் இந்தியர்கள்.
2. 38% இந்திய மருத்துவர்கள் இருக்கிறார்கள்.
3. 12% விஞ்ஞானிகள் இந்தியரே.
4. 36% "நாசா" ஊழியர்கள் இந்தியரே.
5. 28% ஐ.பி.எம். ஊழியர்கள் இந்தியர்களே.
6. 34% கணிப் பொறியாளர்கள் இந்தியரே.
7. 17% "இன்டெல்" ஊழியர்கள் நம் இந்தியர்களே.
8. 23% இந்தியர்கள் நிரந்தர குடியுரிமை பெற்றவர்கள். (கிரீன் கார்டு)

அமெரிக்காவில் இந்தியர் இருப்பது பெருமையா எனக் குமுறுபவர்கள் மேலும் தொடருங்கள்–

ஒரு ஜெர்மன் பதிப்பில் "உலக சரித்திரத்தில்" சமீபத்தில் வெளியான தகவல்கள் இதோ:

1. இந்தியா தனது பல்லாயிரமாண்டு சரித்திரத்தில் எந்த நாட்டின் மீதும் ஆக்ரமிப்பு செய்தது இல்லை.
2. எண்கள் முறைகளை கண்டுபிடித்தவர் நம் இந்தியர்தான். "பூஜ்யம்" ஆர்யபட்டா என்பவரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.
3. உலகின் முதல் பல்கலை கழகம் 100 கி.மு.வில் "தக்ஷசீலா" என்ற இடத்தில் நிறுவப்பட்டது.
4. உலகின் எல்லா பகுதிகளில் இருந்தும் 10,500க்கும் மேற்பட்ட மாணவர்கள் 60 விதமான பாடங்களை அதில் படித்தனர்.
5. கி.மு. 4ம் நூற்றாண்டில் சாதனை புரிந்தது நம்

"நாலந்தா" பல்கலை கழகம் ஆகும்.

6. ஐரோப்பிய மொழிகளுக்கு சமஸ்கிருத மொழிதான் அடிப்படையாக இருந்தது.
7. கணிப் பொறிக்கு உகந்த மொழி நம் நாட்டின் சமஸ்கிருத மொழிதான் என்று "Forbes" என்ற பத்திரிக்கையில் 1987ம் வருடம் ஜீன் மாதம் வெளியான தகவல்கள் கூறுகின்றது.
8. உலகிலேயே மிகப் பழமையான மருத்துவம் "ஆயுர்வேதம்" தான். 2,500 வருடங்களுக்கு முன்னரே ஆயுர்வேதத்தின் தந்தையாக விளங்கியவர் "சரகர்" என்பவர்.
9. இன்று இந்தியா ஏழ்மை, பசி மேலோங்கி இருக்கும் நாடாக சித்தரிக்கப்பட்டாலும் ஆங்கிலேய ஆக்ரமிப்புக்கு முன் உலகின் மிகப் பணக்கார நாடுகளில் இந்தியாவும் ஒன்றாக இருந்தது. (அந்நாள் வரும் நாள் நிரம்ப நாள் இல்லை. வெகு சீக்கிரமே வரும்).
10. கடல் வழி பயணத்திற்கு 6000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே "சிந்துநதி" பிறப்பிடமாக அமைந்தது. Navigation என்ற வார்த்தையே Navagath என்ற சமஸ்கிருத வார்த்தையில் இருந்து பிறந்தது.
11. Smart என்ற வான் இயல் அறிஞர்க்கு பல நூறு வருடங்களுக்கு முன்னரே "பாஸ்கராச்சாரியா" என்பவர் சூரியனைச் சுற்றி வர பூமி எடுத்துக் கொள்ளும் நேரத்தைத் துல்லியமாகக் கணித்து உள்ளார். இதை அவர் கி.பி.5ம் ஆண்டு கண்டுபிடித்தார்.
   365. 258756484 நாட்கள்!
12. கணிதத்தில் மிக முக்கியமான பாகங்கள் எல்லாம் இந்தியாவில் இருந்தே கண்டு பிடிக்கப்பட்டு இருக்கின்றன.
   ரோமானியர்கள் உபயோகப்படுத்திய மிகப் பெரிய எண் 10^6. ஆனால் இந்தியாவில் இந்தியர்கள் 10^{53} வரையிலான எண்களை உபயோகப்படுத்தி இருக்கிறார்கள். அதுவும் ஒவ்வொரு எண்ணுக்கும் தனித்தனி பெயராகக் கண்டுபிடித்து இருக்கிறார்கள். இவைகளை உபயோகப் படுத்தியது இன்று நேற்று அல்ல. 7000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே வேத காலத்தில் உபயோகப்படுத்தப்பட்டது.
13. அமெரிக்காவில் இருக்கும் IEEE, கம்பியில்லா தந்தியைக் கண்டுபிடித்தவர் மார்கோனி அல்ல ஜெகதீஷ் போஸ்தான் என்று நிருபித்து இருக்கிறது.
14. "செல்" விளையாட்டு முதன் முதல் இந்தியாவில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.
15. "சுஸ்ருதா" 'அறுவை சிகிச்சையின் தந்தை' என்று அழைக்கப்படுகிறார். 2600 வருடங்களுக்கு முன்னரே சிசேரியன், காட்ராக்ட், எலும்பு முறிவு, சிறுநீரகக் கல், பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி, மூளை சிகிச்சை இந்தியாவில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. 'அனஸ்தீசியா' தரும் மருந்தைக் கண்டு பிடித்ததும் நம் இந்தியாதான். அக்காலத்திலேயே 125 அறுவை சிகிச்சைகளுக்கான உபகரணங்கள் இருந்தன.
16. 5000 வருடங்களுக்கு முன்பே மற்ற நாடுகளில் ஆதிவாசிகள் இருந்த போதிலும், இந்தியாவில்தான் "சிந்து வெளி நாகரீகம்" உருவாக்கப்பட்டது.
17. கணிதத்தில் தசமஸ்தானங்கள் 100 கி.மு.வில் இந்தியாவில் தோற்றுவிக்கப்பட்டது.

இவைகள் எல்லாம் ஒரு சில உதாரணங்களே. இன்னும் நாம் பெருமை கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள் இந்தியாவில் இருக்கின்றன. மதம், மொழிகளால் வேறுபட்டு இருந்தாலும் நாம் இந்தியரே என்னும் உணர்வுடன் வன்முறையை ஒழித்து, ஆக்கபூர்வமான செயல்களில் இறங்கினால் மீண்டும் நாம் பொற்காலம் காணலாம்.

- வனஜா முத்து கிருஷ்ணன்



வெந்தயக் குழம்பு செய்யும் போது, 8 பூண்டு பல், 1 ஸ்பூன் மிளகு, சிறிது பெருங்காயம், கொஞ்சம் கறிவேப்பிலை இவைகளை லேசாக வதக்கி அரைத்து விட்டால், வெந்தயக் குழம்பு மிளகு வாசனையுடன் கமகம என மணக்கும். பூண்டு உடம்புக்கும் நல்லது. அந்தக் குழம்பில் பிஞ்சு கத்திரிக்காயை வதக்கிப் போட்டால், வித்தியாசமான மணத்தில் மிக அருமையாக இருக்கும்.

- விசாலம் ராமச்சந்திரன்

விரக்தி

எட்டிப் பார்க்கிறதா? விடாதீர்கள்?



அன்றைய தபாலில் உங்களுக்குப் பிறந்த நாள் வாழ்த்து வந்திருக்கிறது. அதைப் பிரித்துப் படிக்கும் போது உங்கள் மனத்தில் வழக்கமாகத் தோன்றும் மகிழ்ச்சி எழவில்லை. ஏன்? அது நீங்கள் நாற்பது வயதை எட்டி விட்டீர்கள் என்று ஞாபகப்படுத்துகிறது!

அந்தப் பிறந்த நாள் வாழ்த்து மட்டும்தானா? உங்கள் குழந்தைகள் முன் போல, உங்களை நாடி வருவதில்லையே? படிப்பு சொல்லிக் கொடு! பொழுது போக்காய் 'க்விஸ்' நடத்து! செஸ் ஆட வா!" என்றெல்லாம் உங்கள் மகன் உங்களை அழைப்பதில்லையே! "அம்மா! வித்தியாசமாக பின்னி விடு! கைக்கு மெஹந்தி போடும்மா!" என்று உங்கள் மகள் உங்களை அழைப்பதில்லையே!

உங்களுக்கு வாழ்க்கையில் சுவாரசியம் குறைந்து விட்டதாக நினைக்கிறார்களா? அல்லது அவர்கள் வேகத்திற்கும் செழுமைக்கும் உங்களால் ஈடுகொடுக்க முடியாது என்று நினைக்கிறார்களா? ஏன்?

என்ன நேர்ந்தது? ஏன் இந்தச் சலிப்பு? கொஞ்சம் தனியாக அமர்ந்து நம்மை நாமே ஒரு சுயமதிப்பீடு செய்து பார்க்கலாமா? செய்வோம் வாருங்கள். முதலில் இன்றைய நிலையில் குடும்பத்தில் நீங்கள் ஏற்கும் பொறுப்புகளிலிருந்து தொடங்குவோம்.

குடும்பத்தில் சற்று பொறுப்புகள் தளர்ந்து விடுவதால், உங்களுக்கு மெதுவாக சோம்பல் ஏற்படத் தொடங்குகிறது. இளமையைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதில் பழைய ஊக்கம் இல்லை. எதிலும் ஒரு





உங்கள் கணவர் கூட உங்களுடன் தனியாக அமர்ந்து பேசுவதில்லை! வாய் விட்டுச் சிரித்து, காதோரம் ரகசியமாகப் பேசி, உங்களைச் சீண்டி வம்புக்கு இழுப்பதில்லை! தினமும் இல்லை! எப்பொழுதேனும்?

உஹூம்! இல்லையே! என்ன காரணம் என்று புரியவில்லையே!

கண்ணாடி முன் நின்று உங்களையே நீங்கள் பார்த்துக் கொள்ளும் போது, இந்த நினைவுகள் உங்களை வருத்துகின்றன. உங்கள் மீது நீங்கள் வைத்திருக்கும் சுயநம்பிக்கை தளர்ந்து போய் விட்டது போலத் தோன்றுகிறது. உங்கள் அன்புக்குரிய கணவரிடமிருந்து அருமைக் குழந்தைகளிடமிருந்து சற்று விலகிச் சென்று விட்டது போன்ற ஏமாற்றம், உங்கள் மனத்தில் பொறிதட்டுகிறது.



சலிப்பும், அலட்சியமும் ஏற்படுகிறதில்லையா? முதலில் கண்ணாடி முன் நின்று பாருங்கள். தளர்ந்த உருவமே காட்டுகிறதே? உடல் பெருத்து விட்டது. இடை தளர்ந்து விட்டது. இடுப்புக்குக் கீழே முன்னும் பின்னும் இளமையின் இறுக்கம் இல்லை.

உடலில் ஏற்பட்ட மாறுதல்களை எப்படிச் சரிசெய்யலாம் என சிந்திக்கத் தொடங்குங்கள். முதலில் நிதானமாக திட்டமிட வேண்டும். எதிலும் அடுத்த நாளே மாற்றம் ஏற்பட வேண்டும் என்ற அவசரம் கூடாது. உடல் இளைக்க என சிலர் திடீரென சாப்பாட்டை மிகவும் குறைத்து, 'டயட்' செய்யத் தொடங்குவார்கள். நாலே நாளில் மயக்கம் வரத் தொடங்கும். வேலை செய்ய முடியாது. உடல் மிகவும் தளர்ந்து விடும். நன்றாகச் சிந்தித்து கொழுப்பு, மசாலா நிறைந்த உணவுகளை ஒதுக்கி, நார்ச்சத்தான உணவைத் தேர்ந்தெடுங்கள். ஒரு நாளைக்கு எட்டு தம்ளர் தண்ணீர் அருந்துங்கள். காய்கறிகளை பச்சையாக அல்லது வேக வைத்துச் சாப்பிடுங்கள். படிப்படியாக இந்த உணவு மாற்றத்தை உங்கள் உடல் ஏற்றுக் கொள்ளும்.

உங்கள் உடல்வாகிற்கு ஏற்றதான ஒரு உடற்பயிற்சியைத் தேர்ந்தெடுங்கள். அது 'வாக்கிங்' 'சைக்கிளிங்', 'ஏரோபிக்ஸ்', 'யோகா' என எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்.. உடற்பயிற்சி செய்வதால் உடலில் புது இரத்தம் ஊறி தெம்பு பிறக்கிறது. அருவியாக ஊற்றும் வியர்வையுடன், மனத்தில் உற்சாகமும் பொங்கத் தொடங்கும். மெல்ல மெல்ல உடலில் நுழைந்த சோம்பல் மளமளவென ஓடிப் போகும். உடலில் ஏற்படும் மாறுதல்கள் தொய்ந்து போன இளமையைத் தூக்கி நிறுத்தத் தொடங்கும்.

இந்த நிலையில்தான் மிகவும் ஜாக்கிரதை



கேசரி செய்யும் போது நீரின் அளவைக் குறைத்து அதே அளவு ஏதாவதொரு பழச்சாறை சேர்த்துக் கொண்டால், கேசரி நல்ல மணத்துடன் ருசியாக இருக்கும்.

— ஜெயா

யாக இருக்க வேண்டும். உடற்கட்டு சரியாகத் தொடங்கியதும் மெதுவாக உடை விஷயங்களில் சிலரது மனம் அலைபாயத் தொடங்குகிறது. உடை மட்டுமல்ல, தலை முதல் கால் வரை பொருந்தாத அலங்காரங்களை செய்து கொள்ளத் தொடங்குகின்றனர். இவ் வயதில் மெதுவாகக் காதோரமும், முன்தலைமுடியும் நரைக்கத் தொடங்கும். இதற்கு 'டீப் ப்ளம்' என்ற நிறமுடைய சாயமிட்டுக் கொள்ளலாம். அல்லது மருதாணி போடலாம். அதை விட்டு அரைகுறையாக கருகருவென்று கறுப்பு நிறச் சாயமிட்டுக் கொண்டால் கூந்தல் குலைந்து தோற்றம் மிகவும் விகாரமாகி விடும்.

எந்த நிறப் புடவை அணிந்திருக்கின்றனரோ, அதே நிறப் பொட்டு, உதட்டுச் சாயம் எனப் பூசக் கூடாது. இவ் வயதில் முகம் களையாகத் தோன்றக்கூடிய பொருத்தமான பொட்டை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பகல் வேளையானால் வெளிர் நிற ரோஸ், இரவு நேரமானால் லைட் பிரவுன் நிற உதட்டுச் சாயம் பூசிக் கொள்ளுங்கள். மிக மெலிதாக மை தீட்டுங்கள். காதுகளில் தொங்கும் காதணிகள் வேண்டாம். சற்றுப் பெரிதான காதணிகளை அணியுங்கள்.

கண்களுக்குக் கீழே அல்லது சுற்றி கருவளையம் ஏற்பட்டால் அதற்கான காரணத்தை – அதாவது போஷாக்குக் குறைவான உணவு சாப்பிடுகிறீர்களா? போதிய தூக்கம் இல்லையா? மனத்தில் அதிக டென்ஷனா? என்று ஆராய்ந்து அதற்கான உரிய தீர்வை நாடுங்கள்.

ஒரு பெண்மணியின் தோற்றத்தில் மிகவும் முக்கியமான பங்கை வகிப்பது அவரது உடையே. சரியான உயரம், நிறம் ஆகியவற்றுக்குப் பொருத்தமான உடையை அணிந்தால் எவ்வாறு கம்பீரம் ஏற்படுகிறதோ அதே போல் வயதிற்கேற்றபடி அணியாவிட்டால், பார்ப்பவர்கள் பரிகசிக்கும்படி ஆகிவிடும். இந் நாளில் புடவை மட்டுமல்ல, பலர் சல்வார் கமீஸ் உடையும் அணிகின்றனர். அவற்றைக் கவர்ச்சியோடு சினிமா நடிகைகள் அணிவது போல், 'சிக்'கென்று உடலை ஒட்டி அணிந்தால் பார்ப்பவரின் கண்ணோட்டம் எப்படியிருக்கும்? கண்ணியமான முறையில் சுடிதார்களை அணியலாம். புடவைகளையும் வயதிற்கேற்றபடி வண்ணத்தையும் 'டிசைனை'யும் பார்த்து வாங்குங்கள். உடல் வனப்புத் தெரியும்படி புடவையை அணிந்தால், அதை உங்கள் பருவ வயது குழந்தைகள் விரும்ப மாட்டார்கள். எளிமையான உடையைத் தேர்ந்தெடுங்கள். எளிமை உங்கள் கம்பீரத்தைக் கூட்டும்.

காலில் அணியும் கொலுசு சப்தமிடாமல் இருப்பது நல்லது. உயர்ந்த குதிகால் அணிகளை கூடியவரை தவிர்த்து விடுங்கள். கை

களில் கண்ணாடி வளையல்களை புடவை நிறத்திற்கு ஏற்ப அணிவது இளவயதில் மட்டுமே பொருத்தமாக நன்றாக இருக்கும். உங்கள் வயதில் காத்திரமாக இரு தங்க வளையங்கள் மட்டும் அணிவதே கம்பீரம். போலி நகைகளை வாங்கும் போது கூட முத்து, பவளம், கருக மணி போன்றவை கண்ணியத்தைக் கூட்டும் என்பதை மனத்தில் கொண்டு வாங்கி அணியுங்கள்.

உடலளவில் தேர்ச்சி பெற்ற நீங்கள் மனத்தளவில் எப்படிப் பக்குவமாக முன்னேறலாம்? உங்கள் மனத்திற்குப் பிடித்த பொழுது போக்கை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். சித்திரம் வரைவது, கைவேலைப் பொருட்கள், எழுத்து என் எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். இவற்றில் மனம் ஊன்றிப் போனால் செயலில் நாட்டம் ஏற்படும்; தனிமை மெதுவாக விலகத் தொடங்கும். வாழ்வில் அலட்சியம் விலகிப் போகும்.

உடையில் எளிமை, அலங்காரத்தில் ஒரு நேர்த்தி, மனதில் ஒரு தெளிவு, இனிமையான எண்ணங்கள் முதலியவை ஒரு பெண்மணிக்கு நறுவிசைத் தரும். நறுவிசு என்பதை ஆங்கிலத்தில் 'sophistication' என்பார்கள். 'Sophia' என்றால் புத்திசாலித்தனம், மனஉறுதி, தன்னம்பிக்கை உடையவர் என்று பொருள். ஆனால் பலர் இதற்கு நாசூக்கு என்று தவறாக அர்த்தம் கொள்கின்றனர். படித்த படிப்பினால் ஏற்படும் மனத்தெளிவு, குடும்பத்தில் பல பிரச்னைகளை சந்தித்ததால் ஏற்படும் அனுபவம், வயதிற்கேற்ற கம்பீரம் முதலியவை ஒரு பெண்மணியை உயர்ந்த இடத்திற்குக் கொண்டு செல்கின்றன. அதைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டு அந்த நிலைக்கேற்ப நடந்து கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியம்.

இன்பம், மகிழ்ச்சி முதலியவை ஒவ்வொருவரின் உள்ளே புதைந்துள்ள விஷயம். அதை எந்த அளவிற்கு வெளியே கொண்டு வருகிறோம் என்பது அவரவரின் கையில்தான் இருக்கிறது. "என்னால் யாருக்கும் பிரயோஜனமில்லை" என்று நினைப்பதை விட்டு, நாம் மகிழ்ச்சியாக இருந்தால்தான் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி நிலவும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

"என் இளமைக் காலத்தையெல்லாம் இவர்களுக்காகச் செலவழித்தேனே! இன்று என்னைக் கவனிக்க யார் இருக்கிறார்கள்?" என்ற ஏக்கத்தை விட்டொழியுங்கள். நீங்கள் நல்ல விதமாக குடும்பத்தை நடத்துகிறீர்கள் என்ற மனநிறைவு தரும் நிம்மதியில்தான் உங்கள் கணவர் அலுவலகத்தில் கவனம் செலுத்துகிறார். அவர் அலுவலக வாழ்க்கையின் முன்னேற்றத்தில், உங்களின் பின்னணி இயக்கும் சக்தியாக இருப்பது அவருக்குத் தெரியாதா என்ன?

குழந்தைகள் நன்கு படித்து நல்ல நிலைக்கு வரும் போது, அவர்களுக்காக நீங்கள் உழைத்த உழைப்பு, செய்த தியாகங்கள் பலனடைந்து போகிறதல்லவா? நல்லவிதமாக வளர்த்தது நீங்கள்தானே? அதை அவர்கள் புரிந்து கொண்டிருக்க மாட்டார்களா? இன்றும் அவரவர் ருசிக்கேற்ப சமைத்து வைத்துக் கொண்டும், அவர்கள் அறையைச் சுத்தம் செய்து, துணிகளை துவைத்துத் தயார் செய்து வைத்தும் தருவது நீங்கள்தானே? அது அவர்கள் உள் மனதிற்குப் 'புரியாதா என்ன? அந்த நன்றியுணர்வு, இறையும் அன்பில் நிச்சயமாக வெளிப்படும்!

ஒவ்வொருவரும் வாழ்க்கையின் ஒரு நிலையில் தன்னை மதிப்பிட்டு ஏற்றவாறு மாற்றிக் கொள்ள வேண்டிய கட்டாயத்திற்கு உள்ளாகிறார்கள். கல்லூரி மாணவியாக இருந்த நீங்கள், மனைவியாகும் போது எத்தனை மாறுதல்களை சந்தித்திருப்பீர்கள்? அதே போல இளம் மனைவியாகவும், சிறு குழந்தைகளின் தாயாகவும் விளங்கிய நீங்கள் இன்று பொறுப்பான குடும்பத் தலைவி! பொறுப்பான பதவியிலிருக்கும் ஒரு ஆடவனின் மனைவி! வளர்ந்த குழந்தைகளின் தாய்! சுருங்கச் சொன்னால் படிப்படியாக மனப்பக்குவத்துடன் வளர்ந்து முன்னேறிய ஒரு 'சூப்பர் வுமன்'.

உங்கள் அந்தஸ்திற்கும், பதவிக்கும் தேவையான கம்பீரம், கண்ணியம், முதிர்ச்சி, மனத்தெளிவு முதலியவற்றை மெல்ல மெல்ல ஆட்கொள்ளுங்கள். தென்றலாக பருவக் காற்றாக வீசிய இளமைப் பருவம் முடிந்து விட்டது. அதைப் புரிந்து கொள்வது மிகவும் அவசியம்.

இன்று நீங்கள் நடந்து கொள்ளும்விதம், நடை, உடை, பாவனை, பேச்சு, செயல் திறன் முதலியவற்றில் கண்ணியமும் கம்பீரமும் மேலோங்கி இருக்க வேண்டும். பார்ப்பவர்கள் மனத்தில் மதிப்பும், மரியாதையும் ஏற்படும்படி உங்களை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குள்ளே இருக்கும் இத்தனை திறனையும் வெளிக்கொணர்ந்து பாருங்களேன்! பிறகு புரியும் – "என் மனைவி ஒரு பர்ஃபெக்ட் வுமன்" என்று உங்கள் கணவர் புகழ்வார். 'பர்ஃபெக்ட் தாயும் கூட' என்று உங்கள் குழந்தைகளும் இணைந்து சொல்வார்கள்!

— ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

ஒருநாளும் இரவில் நெல்லிக்காய், இஞ்சி, தயிர், நெல், வறுத்த மாவு இவைகளைச் சாப்பிடக் கூடாது.

– மஞ்சுளா இராமசாமி



என் அருமை செல்லக்குட்டி!

வளர்ப்பு நாய்களுக்கான உணவுமுறைகள்

"இந்த வருடம் ரொம்ப வெயில்'' என்று வருடா வருடம் கூறும் வார்த்தையை கூறி முடித்து விட்டிருப்பீர்கள். மேலைநாட்டு மோகம் அதிகரித்துள்ள வேளையில், நமது தட்ப வெப்பநிலையின் அனுகூலங்கள் மிகவும் இயல்பானது. மேலைநாடுகளில் சில சமயம் 30 டிகிரி குளிர் எல்லாம் உள்ளது. அரபுநாடுகளில், ஏன் ஆந்திரா, டெல்லி போன்ற இடங்களின் வெயில் அளவுக்கு நம்முடையதில்லை. மேலும், செலவேயில்லாமல், ஒரு விசிறியும் ஒரு பானை தண்ணீரும் போதும் வெயில் காலத்தை ஓட்டி விடலாம். இப்படிப்பட்ட நல்ல விஷயம் நம்மூரிலிருக்க நம்மை நாமே குறைகூறிக் கொள்வது கழிவிரக்கம்தான்.

நாய்களுக்கான உணவு முறைகள், ஜீரணிக்கும் திறன் முதலியன, ஏறக்குறைய மனிதர்கள் போன்றுதான். ஆனால் ஒரு வித்தியாசம்.

"ஒருநாள் உணவை ஒழியென்றால் ஒழியாய்,
இருநாளைக்கு ஏலென்றால் ஏலாய்
ஒருநாளும் என்நோவு நீ அறியாய் - இடும்பைக்கூர்
என்வயிறே உன்னோடு வாழ்தல் அரிது"

என ஒளவையார் பாடியது போல, அடுத்த வேளைக்கும் சேர்த்து அதிகம் சாப்பிடவும் முடியாது. கிடைக்காத வேளைகளில், அதுவும் விரத நாட்களில், எங்கிருந்துதான் அந்தப் பசி பசிக்குமோ? ஆனால் மிருகங்கள், தங்கள் பழைய வனவாழ்வின் தாக்கமாக, எப்போது கிடைக்கிறதோ அப்போது உண்டு பழகியதால், மற்ற வேளைக்கும் சேர்த்து உண்டு தேவையான சக்தியை தக்கவைத்துக் கொள்ளும் ஆற்றலுள்ளவை. தேவையற்ற நேரங்களில், நொறுக்குத் தீனிகளைத் தின்று, உடம்பைக் கெடுத்துக் கொண்டதோடு வளர்ப்புப் பிராணிகளையும் கெடுத்தவன் மனிதன்.

ஒரு பொருட்காட்சியில், சிறுவன் ஒருவன் சாதாரண பிளாஸ்டிக் பொம்மை வாங்கித் தரச் சொல்லி அடம் பண்ணிக் கொண்டிருந்தான். அவன் தந்தையோ, "அது வேணாமடா. அந்த லேசர் துப்பாக்கியைப் பார். பேட்டரியில் இயங்குவது, இழுத்தால் போதும். படபட வென்ற சத்தத்துடன் வெளிச்சம் வேறு மின்னி, மின்னி வரும்." என வாங்கித் தந்தார். பையன் அதை மேலும், கீழும் புரட்டிப் பார்க்க, "அப்படியில்லை, இப் படி" என்று அவர், குறிபார்ப்பது போல பாவித்து, சுட்டுக் காண்பித்தார். மீண்டும் பையன் அதை வாங்கி டிரிகரை தொடர்ந்து அழுத்தி, சத்தமேற்படுத்த, "அப்படிச் செய்யாதே, பேட்டரி ஆகிவிடும். இப்படிச் சுடு, அப்படிப் பிடிக்காதே, இப்படிப் பார்" என தொணதொணக்க ஆரம்பித்தார்.

துப்பாக்கியை அவனிடம் தரவேயில்லை. அந்தச் சிறுவனுக்கு ஏற்கெனவே, தான் கேட்ட பொம்மையை



டாக்டர் ஜீ. பால் பிரட்ரிக்

வாங்கித் தராத ஏக்கம். இதில் இந்த மனிதர் வேறு கையில் தராமல் இயக்கிப் பார்க்க ஆரம்பித்து விட்டதும், "தேமே" என்று வேறு பக்கம் பராக்கு பார்க்க ஆரம்பித்து விட்டான். அவரும் பொருட்காட்சியை சுற்றி வரும் வரை அத்துடனேயே விளையாடி மகிழ்ந்தார்!

உணவுப் பழக்கங்கள் பற்றி மனஇயல் ஆய்வாளர்கள் இப்படி விளக்கமளிக்கிறார்கள் - தங்கள் சிறுபிராயத்தில் விரும்பிய, அல்லது விரும்பிக் கிடைக்காத உணவுப் பண்டங்கள், விளையாட்டுப் பொருட்களை, வளர்ந்து வசதி வந்தவுடன் தனது மனைவி, பிள்ளைகள், செல்லப்பிராணிகள் முதலியோருக்கு வாங்கி, திணித்துப் பழக்கி, "எங்க டாமிக்கு சீடைனா ரொம்பப் பிடிக்கும்" என்று சொல்லியே முக்கால்வாசி சீடையைத் தானே தின்று விடுவது மனித இயல்பு.

சரிவிகித உணவு என்பது புரதம், கொழுப்பு, மாவு மற்றும் நார்ச்சத்துக்களுடன் விட்டமின்கள், மினரல்கள் அடங்கியதாகும்.

1 கிராம் புரதம் - 4.1 கலோரி
1 கிராம் மாவுச்சத்து - 4.1 கலோரி
1 கிராம் கொழுப்புச்சத்து - 9.3 கலோரி

களையும் அளிக்கின்றன. சுமார் 10 கிலோ எடையுள்ள ஸ்பிட்ஸ், டேஷண்ட் போன்ற நாய்களுக்கு, அவைகளின் வேலை, விளையாட்டுத் திறன் அடிப்படையில், 350 - 650 கி. கலோரிகள் அவசியம். 40 கிலோ கிரேட் டேனுக்கு 2100 கி. கலோரிகள் தேவை. 75 கிராம் உணவில், 210 கி. கலோரி இருக்குமாயின், 750 கிராம் உணவு வழங்கப்பட வேண்டும். ஒரு கிலோ உடல் எடைக்கு 40 முதல் 50 கிராம் திட உணவும், அதிக வீரியமுள்ள, துடிப்பான மற்றும் வேட்டை நாய்களுக்கு 1 கிலோவுக்கு 80 - 100 கிராம் என்ற அளவிலும் கொடுக்கலாம். வளரும் குட்டிகளுக்கு இரண்டு மடங்காகவும், கர்ப்ப காலங்களில் ஒன்றரை மடங்காகவும், பாலூட்டும் சமயங்களில் 3 முதல் 4 மடங்காகவும் இருத்தல் அவசியம்.

திடத் தீவனம் 22 - 24% புரதம்
3 - 4% கொழுப்பு
4 - 6% நார்ச்சத்து

கொண்டதாக இருத்தல் அவசியம். கூடுதல் கலோரிகள் தேவைப்படும் போது புரதத்தை உயர்த்தாமல், கொழுப்பு மற்றும் மாவுச் சத்தினை உயர்த்தலாம். புரதம் செரிந்த சப்பாத்தி, மற்றும் ரொட்டி கொடுக்கையில், 84 - 88% உடலில் சேர, 12 - 16% மலத்தில் வெளியேறும். அதனால்தான் ரொட்டி கொடுக்கையில் மலம் மிகவும் இளகிப் போகும். முட்டையும் ஒரு சிறந்த புரத உணவாகும். பச்சையாக தருவதைத் தவிர்த்து சூடான பால் அல்லது கஞ்சியுடனோ, வேகவைத்தோ தருவது அவசியம். வெங்காயம், கீரை வகைகள், கேரட், பீட்ரூட் போன்றவை அவசியம். சில நேரங்களில் சில பூண்டுப் பற்கள் சேர்ப்பதும் நல்லது. துண்டாக நறுக்கி, அதிகம் வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கில் உணவு அடர்த்தி 30% வரை குறைய வாய்ப்புள்ளது. பிரிட்ஜில் வைத்து மறுநாள் கொடுக்கும் உருளைக்கிழங்கும் தரம் குறைந்ததாகும். தோலுடன், முழுமையாக பாதி வெந்த உருளைக்கிழங்கு சிறந்த கார்போஹைடிரேட் உணவாகும்.

நாய்களின் உமிழ்நீரில், சர்க்கரையை செரிக்கச் செய்யும் என்ஸைம் மனிதர்கள் போன்று இல்லாததால், சர்க்கரை செரிமானம், சிறுகுடலில்தான் நடைபெறும். ஆகவே இனிப்பு வகைகள் பேதியை ஏற்படுத்துவதுடன், அதிக கார்போஹைடிரேட்டுகள் மற்ற ஊட்டச் சத்துக்கள் உடம்பில் சேராத காரணத்தால் நாட்பட, சக்தி குறைந்து சரும வியாதிகள் வர வாய்ப்பாகும்.

அயோடின் கலந்த உப்பு (Iodised salt) 0.25 0.5% உணவில் இருக்கலாம். கொழுப்புப் பதார்த்தங்கள், எண்ணெயில் வறுக்கப்பட்டவை, வயிற்றில் அதிக நேரம் தங்கி செரிமானம் ஆகும்படியால், மறுவேளை பசி மந்தமாக இருக்கும். அச் சமயங்களில், மறுவேளை உணவு தவிர்க்கப்படுதலோ, குறைக்கப்படுதலோ அவசியம். சோயா, கோதுமை, துவரை முதலியன அதிக புரதச் சத்தையும்,

அதுவும் ஒரு தாய்

டாக்டர் பால் பிரட்ரிக் அவர்கள் எழுதிவரும் 'என் அருமை செல்லக்குட்டி' தொடரை ரசித்துப் படித்து வரும் வாசகி நான்.

இத் தொடரைப் படிக்கும்போது நாய் சம்பந்தப்பட்ட, என்னை மிகவும் பாதித்த ஒரு சம்பவம் என் நினைவுக்கு வருகிறது.

எங்கள் வீட்டிற்கருகில் இருக்கும் குடிசைப் பகுதியில் வசிக்கும் நாய் ஒன்று அங்குள்ளவர்கள் கொடுக்கும் உணவை உண்டு நன்றியுடன் அங்கேயே சுற்றி வரும். அது அங்கு வாழும் குழந்தைகளில் ஒன்றாகத்தான் வளர்ந்தது. அந்தப் பகுதியில் ஒரு திருடன் வந்து விட முடியாது. எங்கே சென்றாலும் அவ்வப்போது வந்து கண்காணித்துக் கொண்டேயிருக்கும்.

நான் வாசற்பக்கம் நின்றால் என்னிடம் வாலைக் குழைத்து வரும். நானும் ஏதாவது உண்ணக் கொடுப்பேன். இப்படியே அது எனக்கு நெருங்கிய பந்தமாகி விட்டது. 'ரோஸி' என்று அதற்குப் பெயரிட்டேன்.

தினமும் ஒருமுறையாவது வந்து என்னைப் பார்க்க வேண்டும் அதற்கு. ஒரு சமயம் நான் சில நாட்கள் உடல்நலமில்லாமல் இருந்த போது அது இருப்புக் கொள்ளாமல் வீட்டின் வாயிற்கதவின் மீது ஏறி, அதைத் திறக்க வைத்து என் அறையின் ஜன்ன

லருகே வந்து குதித்துக் குரைத்து என்னை வெளியே வரவழைத்தது. ''எனக்கு ஒன்னுமில்லைடா, நாளைக்குச் சரியாயிடுவேன்'' என்று கூறி அதை வருடிக் கொடுத்த பின்னர்தான் சமாதானமாகி வாலைக் குழைத்துச் சென்றது. அதன் நன்றியுணர்ச்சியும் தோழமையும் என் நெஞ்சை நெகிழ வைத்தது. அது பிறகு தாயாகி குட்டிகளையும் ஈன்றது.

ஒருசில நாட்கள் சென்றிருக்கும் ரோஸி ஊளையிடுவது போல் சத்தம் கேட்டது. முதலில் அசட்டையாக இருந்த நான், நேரமாக ஆக, அதன் குரலின் தாக்கத்தால், அதற்கு ஏதோ நேர்ந்து விட்டது என்று புரிந்து கொண்டு சென்று பார்த்த போது நான் கண்ட காட்சி! அப்பப்பா!! அதன் குட்டிகளில் மிகச் சுட்டிகையாக இருந்த பிரவுன் கலர் குட்டியொன்று வேகமாக வந்த லாரியில் அடிபட்டு இறந்து கிடக்க ரோஸியின் அழுகை ஒலிதான் அது. சுற்றுவட்டாரத்தில் இருந்த அனைவருமே திரண்டு வந்து கண்கலங்கி நின்றோம். இறந்த அந்தக் குட்டியை வாயில் கவ்விக் கொண்டு குடிசைப் பகுதிக்குச் சென்று வெகுநேரம் அழுது கொண்டேயிருந்தது.

ஈன்ற குழந்தையை குப்பைத் தொட்டியில் போடும் ஆறறிவு படைத்த தாய்மார்கள் இருக்கிறார்கள். ஐந்தறிவே படைத்த இதுபோன்ற பிராணிகளின் தாய்ப்பாசத்திற்கு முன் நாமெல்லாம் எம்மாத்திரம்?

— சாந்தா ராமசாமி

அரிசி, ராகி வகைகள் கார்போஹைடிரேட்டையும் தரவல்லவை. புரதம், வெறும் மாமிசமாக கொடுக்கும் போது உடல் எடையில் 4–5 சதவீதம் தரவேண்டும்.

<u>தரும் உணவு விகிதம் –</u>

1. கோதுமை அல்லது அரிசி	44 – 55%
2. மாமிசம் (சேர்ப்பதானால்)	15 – 25%
(அ) வறுத்துப் பொடித்த சோயா	5 – 15%
3. பருப்பு வகைகள்	2 – 5%
4. காய்கறிகள்	2 – 6%
5. போன் மீல்	1 – 2%
6. ஈஸ்ட்	1 – 2%
7. மீன் எண்ணெய்	0.02 – 0.5%
8. அயோடின் உப்பு –	0.25 – 0.5%

வளர்ந்த நாய்களுக்குக் காலை பால், முட்டை, கஞ்சி போன்ற திரவ உணவும், பிற்பகலில் ஒரு திட உணவும் போதுமானது. தனித்திருக்கும் மற்றும் இரவு வேளைகளில் கடினமான பிஸ்கட்டுகளையோ, உடையாத எலும்பையோ போட்டால் அவைகளுக்குப் போர் அடிக்காது. கோடைக்காலங்களில் 1 டீஸ்பூன் தாவர எண்ணெய் (வெஜ். ஆயில்) சேர்ப்பது நலம்.

(இப்படிப் படித்துக் கொண்டு வரும் போது, "ஹூம்... மனுஷனுக்கு வக்கில்லை. இதுல நாய்க்கு ஒரு கேடா?" என்று நீங்கள் அங்கலாய்ப்பது நன்கு கேட்கிறது.

என்ன பண்ணுவது? "செய்வன திருந்தச் செய்தல்" நல்லதுதானே!)

சிறுகுட்டிகளுக்கான உணவு முறைகள் –

குட்டிகளுக்குப் பால் ஒரு தரமான உணவு. அநேகர், குட்டிகளுக்கு செரிக்காது என்று, மிகவும் தண்ணீர் கலந்த பாலையோ, அல்லது சென்னை நகர வீதிப் பாலையோ தருவர். அதனால் அநேக நாய்க் குட்டிகள் பால் என்றாலே தண்ணீரில் சிறிது வெள்ளை திரவம் சேர்க்கப்பட்ட பொருள் என்று எண்ணக்கூடிய அளவுக்கு தொறதொறவென்றிருக்கும். நாய்ப் பால் பசும்பாலை விட அதிக புரதம் செறிந்தது.

	நாய்ப்பால்	பசும்பால்
1. நீர்ப்பதம்	66.3%	87.4%
2. கொழுப்பு	14.8%	4.0%
3. இனிப்பு மற்றும் கரையும் தாதுஉப்புகள்	2.9%	5.0%
4. கேசின் மற்றும் கரையா தாது உப்புகள்	16.0%	3.6%

ஆதலால் நன்கு கண்டக்காய்ச்சிய பாலோ, அல்லது சிறிது கிரீம் மற்றும் கன்டென்ஸ்ட் பாலையோ சேர்த்து அளிக்க வேண்டும்.

சிறு குட்டிகளுக்கு 4 – 8 வாரங்களுக்கு நல்ல போஷாக்கு அவசியம். நல்ல பசியுடன் கண்டதை (செருப்பு, சோபா, சேர்கள்) தின்ன அலையும். முதலில் எலும்புகள் பருத்து பின்னர் சதை பிடிக்கும். மூன்று வாரம் முதல் சிறிது பால் உணவை சேர்ப்பதும், நாய்ப்பால் மறந்தவுடன், செரிலாக், டெக்ஸோலேக் போன்ற குழந்தை உணவுகளைச் சேர்த்து, சிறிது மீன் எண்ணெய், மல்டி விடமின்கள், கேல்சியம், ஈஸ்ட் ஆகியவற்றுடன், நேரம் தவறாமல், ஐந்து வேளை தருதல் அவசியம். இரவு நேரங்களில் ஒரு கடினமான பிஸ்கட்டையோ எலும்பையோ போட்டு வைத்தல் நல்லது.

ஈன்று, பால் கொடுக்கும் நாய்களுக்குச் சத்தான கூடுதல் உணவு மற்றும் விட்டமின்கள், கால்சியம் தருதல் வேண்டும். பால் சுரப்பு 2 - 3 வாரங்களில் அதிகரித்து 5 – 6 வாரங்களில் குறையும். குட்டி பிறக்கும் காலங்களில், உணவு அளவைக் குறைப்பதன் மூலம் பால் சுரப்பைக் கட்டுப்படுத்தலாம். உங்கள் விலங்கு மருத்துவர் இதற்கான சிகிச்சை அளிப்பார்.

நாய்களின் கர்ப்ப காலம் 60 – 63 நாட்கள் தான். சினைக்கு விட்ட பின்னர், 17 முதல் 23 நாட்களிலும், 37வது நாளும் செக்கப் செய்து கொள்ளல் அவசியம்.

நாய்களை இனவிருத்தி செய்வது ஹைதராபாத் பெங்களூர் போன்ற நகரங்களில் லாபகரமான குடிசைத் தொழிலாக இருக்கிறது.

அப்படி வேண்டாத சமயங்களில், மேலை நாடுகளில் போல, இனப்பெருக்கத் தடுப்பு

அறுவை சிகிச்சை (neutering) ஆரம்பத்திலேயே செய்து கொள்வதன் மூலம் அநேகப் பிரச்னைகள் தவிர்க்கப்படுவதோடல்லாமல், ஆரோக்கியமான நாயையும் வளர்க்கலாம். மட்டுமல்லாது அவைகளுக்கு வயதான காலங்களில் மற்றும் ஹார்மோன்கள் தடுமாற்றங்களால் ஏற்படும் Pyometra, Sertoli cell tumour, சரும வியாதிகள் போன்றவற்றையும் தவிர்க்கலாம்.

ஏனைய மிருகங்கள் பற்றி சில அறிவுரைகள்

வளர்ப்பு நாய்களைப் பற்றிய நிறைய விவரங்கள், சில நேரங்களில், பிள்ளைகளிடையே, மற்ற விலங்குகள், வனவிலங்குகள் போன்றவற்றைப் பற்றிய பயம் போய் ஒருவித அசட்டுத் துணிச்சலை உண்டாக்கக்கூடும். ஜீவகாருண்யம் என்ற நோக்கில், வளர்ப்புப் பிராணிகள் போல, வனவிலங்குகளிடமும் பழகினால், சமயங்களில் ஜீவன் போய், காருண்யம் மட்டுமே மிஞ்ச வாய்ப்புள்ளது. ஏனைய மிருகங்களைப் பற்றி, அறியாத வேளைகளில் அவைகளிடமிருந்து நன்கு விலகி இருத்தல் அவசியம். தெருக்களில் யானைகள், தும்பிக்கையை நீட்டி, ஆட்டிக் கொண்டு வருகையில் அனேகர் தின்பண்டங்களையோ, காசையோ தருவார்கள். தும்பிக்கையில் தருவது மிகவும் தவறு. அவை மேல்நாட்டு பாணியில் கையை நீட்டி ஹலோ சொல்வதான நினைப்பு.

மிருகங்கள் மனிதரைப் பார்க்கையில் மூன்று முக்கிய தூரங்களை கணக்கில் கொள்ள வேண்டும் என்று வண்டலூர் உயிரியல் பூங்கா இயக்குநர் திரு. என். கிருஷ்ண குமார் I.F.S. குறிப்பிடுவார்.

1. Flight distance - தப்பும் தூரம்
2. Fright distance - துரத்தும் தூரம் (மிரட்டும் தூரம்)
3. Fight distance - தாக்கும் தூரம்.

பொதுவாக, காடுகளுக்குள் வனவிலங்குகளைப் பார்க்கச் செல்லும்போது, நாம் பார்க்கிறோமோ இல்லையோ, அவை நம்மை பார்த்து விடும். அந்த தூரம் அதிகம் இருப்பின் அவைபாட்டுக்கு பதுங்கி, மறைந்து சென்று விடும். (Flight distance) இருவருக்குமிடையேயான தூரம் குறைகையில், தற்காப்புக்காக பயமுறுத்த, துரத்தவோ, சீறவோ, உறுமவோ, பிளிறவோ செய்யும் (Fright distance) அதற்கும் குறைவான தூரம் ஆயின், அவை தாக்கவும் தாமதிக்காது. (Fight distance)

பூனை, எலி போன்றவை கூட, மூலையில் பதுங்கும் போது அருகில் சென்று விரட்ட எண்ணினால், பாய்ந்து பிடுங்கி விடும். யானை ஒருவேளை துரத்தினால் ஓடித் தப்பிக்க நினைப்பதை விட, மரம் அல்லது பாறையின் பின், ஒளிந்து தப்புவது சிறந்தது என்று வன விலங்கு மருத்துவர் Dr. N.S. மனோகரன் கூறுவார். ஒருவேளை ஓடித்தான் ஆக வேண்டுமெனில் பள்ளத்தை நோக்கி ஓடுவது புத்திசாலித்தனம். யானையின் தலை கனம் அதிகம். (இது வேற தலைகனம்)

பண்டைக்கால மக்கள் வனவிலங்குகளிடமிருந்து காத்துக் கொள்ள வீட்டைச் சுற்றி, வேலி அமைப்பது, பள்ளம் வெட்டி வைப்பது போன்ற ஏற்பாடுகளைச் செய்தனர். மனையடி சாஸ்திரப்படி அடுப்பங்கரை ஹாலில் இருந்து நேர் பின்னோக்கி தூரம் அதிகமாக இருக்க வேண்டும் என்கின்றனர். புகை, ஹாலுக்கு வரக்கூடாது என்பதால் போலும். தற்போது கேஸ் வந்து விட்டதால், அதிக இடைவெளி தேவையில்லை என்று எண்ணுவது தவறு.

காலையிலேயே குக்கர், கேஸ்கட் அறுந்து, கேஸும் தீர்ந்து போக, அடுக்களையில் அல்லாடிக் கொண்டிருக்கும் போது வெளி வராண்டாவில், பேப்பருடன், ஈஸிசேரில் காலாட்டிக் கொண்டு பராக்கு பார்க்கும் மனிதனை புகை மட்டுமல்ல, பூரிக் கட்டைகளிடமிருந்தும் காக்கும் தூரமாக அமையும். ஒருவர் கூறினார் : "கடந்த பத்து வருடமா என் மனைவி கோபம் வந்தால் பூரிக் கட்டையை எடுத்து வீசுவாள். டீவி வாங்காதவரை பரவாயில்லை. இப்ப ரொம்ப கஷ்டமாயிருக்கு"ன்னார்.

"ஏன்?"னு கேட்டேன்.

"முன்பெல்லாம் அடிபடாது. கிரிக்கெட் பார்க்க ஆரம்பித்ததிலிருந்து நல்லா, குறி பார்த்து எறிய கத்துக்கிட்டா!"

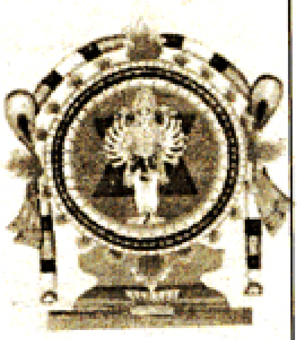
இது மனைவியடி சாஸ்திரம் போலும்!

வாஷிங்மெஷினில் துணி துவைக்கும் போது, ஒரு நாள் ஷாம்பூ பாட்டிலைக் கழுவி, அந்தத் தண்ணீரை விட்டுத் துவைத்தேன். துணிகள் பளிச்சென்று இருந்ததோடு, நல்ல மணமாக இருந்தன. சோப் பவுடரும் வழக்கமாகப் போடுவதை விட குறைத்துப் போட்டால் போதும்.

– பிருந்தா இரமணி



ஸ்ரீ மஹா சுதர்ஸன மூர்த்தி



ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹா யக்ஞ்ய கமிட்டி

பழைய எண்.5, புதிய எண்.32, கேசவப் பெருமாள் சன்னதி தெரு,
மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004. தொலைபேசி : 4610179

ஸ்ரீ மஹா சுதர்ஸன ஜெயந்தி முன்னிட்டு
ஸ்ரீ சக்கரத்தாழ்வார் லட்சார்ச்சனை

ஸ்ரீ சுதர்சன மஹா யஞ்யம் (1 லட்சம் ஆவர்த்தி)

8.7.2000 முதல் 10.7.2000 வரை

நடைபெறும் இடம் : **P.K. மஹால்** (கல்யாண மண்டபம்) பழைய எண் 20, புதிய எண் 32, சித்திரகுளம் தெற்கு தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 4

லட்சார்ச்சனை கட்டணம் ரூ.50/- (சுதர்சன காப்பர் டாலர் வழங்கப்படும்)

லட்சார்ச்சனை நடைபெறும் நேரங்கள்

8.7.2000	சனி	6.00 a.m., 7.30a.m., 4.00 p.m., 5.30 p.m.
9.7.2000	ஞாயிறு	6.00 a.m., 7.30 a.m., 4.00 p.m., 5.30 p.m.
10.7.2000	திங்கள்	7.00 a.m.,

ஸ்ரீ மஹா சுதர்சன யக்ஞ்யம் கட்டணம் ரூ.100/- வெள்ளி சுதர்சன டாலர் வழங்கப்படும்

கட்டணம் ரூ.250/- ஸ்ரீ சுதர்சன வெள்ளி டாலர் ஸ்ரீ சுதர்சன யந்திரம் வழங்கப்படும்

கட்டணம் ரூ.500 ஸ்ரீ சுதர்சன வெள்ளி டாலர் ஸ்ரீ சுதர்சன யந்திரம் ஸ்ரீ சுதர்சன ரக்ஷை வைத்த வெள்ளி தாயத்து வழங்கப்படும்.

ரூ.2000/- வழங்குபவர்க்கு ஸ்ரீ சுதர்சன ரக்ஷை வைத்த தங்க தாயத்து, வெள்ளி டாலர், சுதர்சன யந்திரம் முதலியவை வழங்கப்படும்.

ஸ்ரீ சுதர்சன மஹா யக்ஞ்யம் நடைபெறும் நேரம்.

8.7.2000	சனி	காலை 8.30 முதல் 11.30 மணி வரை. மாலை 7 முதல் 9 மணி வரை
9.7.2000	ஞாயிறு	காலை 8.30 முதல் 11.30 மணி வரை. மாலை 7 முதல் 9 மணி வரை
10.7.2000	திங்கள்	காலை 9.00 மணி

மஹா பூர்ணாஹுதி 12.30 மணி

டிக்கட் கிடைக்கும் இடம்

லட்சார்ச்சனைக்கு சுதர்சன மஹா யஞ்யம் டிக்கட் கிடைக்கும்

இடம் : ஸ்ரீ ரங்கராஜ பட்டாச்சாரியார்,
பழைய எண் 5, புதிய எண்.32,
ஆதிகேசவப் பெருமாள் சன்னதி தெரு, மயிலாப்பூர்,
சென்னை - 4. தொலைபேசி 4610179

இங்ஙனம்
ஸ்ரீ S. ஸ்ரீரங்கராஜ பட்டாச்சாரியார்
ஸ்ரீ T. சம்பத்குமார்
ஸ்ரீ M. பிரவீன்குமார்
ஸ்ரீ V. நந்தகுமார்
ஸ்ரீ T. சுதர்சன்

குறிப்பு : M.O., D.D., காசோலை அனுப்பும் பக்தர்களுக்கு கொரியர் சர்வீஸ் மூலம் பிரசாதம் அனுப்பப்படும்.
M.O., D.D., காசோலை அனுப்பும் பக்தர்கள் தாங்கள் பெயர், கோத்திரம், நட்சத்திரம் குறிப்பாக அட்ரஸ் சரியாக புரியும்படி எழுதவும். (இல்லாவிட்டால் பிரசாதம் அனுப்பப்படமாட்டாது)
M.O., D.D. அனுப்பும் பக்தர்கள் கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பவும். ஸ்ரீ சுதர்சன மஹா யக்ஞ்ய கமிட்டி.
S. ஸ்ரீரங்கராஜ பட்டாச்சாரியார் பழைய எண்.5, புதிய எண்.32, கேசவ பெருமாள் சன்னதி தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை - 4.



நமது வாழ்க்கையில் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் ஒவ்வொருப் பொருளுமே பிளாஸ்டிக்கினால் ஆனதாகும். நமது நடைமுறை வாழ்வில் ஒன்றிய ஒரு பொருளாக இது காணப்படுகிறது. இயற்கை மூலமாக நாம் பல பயன்களை அனுபவித்து வருகிறோம். ஆனால் இயற்கையைப் புறக்கணித்துவிட்டு அறிவியல் வளர்ச்சி என்ற பெயரில் தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய பல பொருள்களைக் கண்டுபிடித்து நமது அன்றாட வாழ்வில் பயன்படுத்துபவர்களாக உள்ளோம்.

காலையில் எழுந்தது முதல் இரவு படுக்கைக்குச் செல்லும்வரை நாம் பயன்படுத்தும் பொருள்களை பார்ப்போம். பல் துலக்க பிரஷ், பற்பசை அடைத்த அடைப்பான்கள் அனைத்தும் பிளாஸ்டிக்கினால் ஆனதாகும். அடுத்து பால் பாக்கெட், குளிக்கும் குழாய், வாளி, நீர் எடுக்கும் கப், சோப்புப் பெட்டி, துணி உலர்த்தும் கயிறு, துணி கீழே விழாமல் போடும் கிளிப்புகள், தலை சீவும் சீப்பு, அழகுசாதனப் பொருள்கள், உண்ணும் உணவுப் பொருள்களின் உறைகள், தேநீர் கடையில் தேநீர் கப்புகள், தண்ணீர் பாக்கெட், பாட்டில்கள், கேரி பேக்குகள் என அனைத்துமே பிளாஸ்டிக்கினால் உருவாக்கப்பட்டவை. இவற்றைத் தவிர்த்து நம்மால் வாழ முடியாத ஒரு நிலை இன்று உருவாகியுள்ளது. ஆனால் பிளாஸ்டிக்கினால் நாம் அடையும் தீங்குகளைப் பற்றி அறியும்போது நமக்கு அதிர்ச்சியளிக்கக் கூடியவையாக உள்ளன.

இந்தியாவின் புகழ் பெற்ற சுற்றுலாத்தலமான கொடைக் கானல் நகரில் பிளாஸ்டிக்கினை முற்றிலுமாக தடை செய்யும் முயற்சியினை மேற்கொண்டுள்ள தமிழ்நாடு சுற்றுச் சூழல் கழகத்தின் நிறுவனர் எஸ். அந்தோணி சாமி கூறுகிறார். "பிளாஸ்டிக் என்பது சாதாரணமாக பார்த்தோமானால் நமது பயன்படுத்துவதற்கு உகந்ததாகவே காணப்படுகிறது. ஆனால் இதனால் ஏற்படும் அபாயங்களை அறிந்தோமானால் நாம் பிளாஸ்டிக் பயன்படுத்துவதையே முற்றிலுமாக தவிர்த்து விடுவோம். இயற்கைச் சூழலை மிகவும் பாதிப்படையச் செய்வதாக பிளாஸ்டிக் உள்ளது. இது மண்வளத்தைக் கெடுக்கிறது. மழை பொழியும் இடங்களில் மழையினால் கிடைக்கும் நீரினை நிலத்திற்குள் செல்லவிடாமல் தடுக்கிறது. இதனால் நிலத் தடிநீர் இல்லாமல் போகிறது. பூமிக்குள் (மண்ணிற்குள்) காற்று புகாமல்

பிரச்சனையே பிளாஸ்டிக்தான்!

தடுக்கிறது. தாவரங்களின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கிறது. மண்ணின் பிடிமானத்தைத் தளர்த்தி நிலச் சரிவு ஏற்படும் அபாயச் சூழலை பிளாஸ்டிக் உருவாக்குகிறது. இப் பிளாஸ்டிக் மலைப் பகுதிகளில் மக்காமல் தங்கி விடுகிறது.

காடுகளில் உயிர் வாழும் உயிரினங்கள் நமது நாட்டின் இன்றியமையாத கூறுகளாகும். அத்தகைய காடுவாழ் உயிரினங்களை பிளாஸ்டிக் கொல்லுகிறது. இதற்குப் பல சம்பவங்கள் நமக்கு முன்னுதாரணமாக உள்ளன. ராஜஸ்தான் மாநிலத்தில் ஜெய்ப்பூர் நகரில் இறந்த ஒரு பசுமாட்டின் வயிற்றில் நாற்பது கிலோ பிளாஸ்டிக் காணப்பட்டது. சமீபத்தில் கொடைக்கானலில் இறந்த காட்டு மாட்டின் வயிற்றில் பிளாஸ்டிக் பை இருந்தது. மேலும் பக்தர்கள் கூடும் சபரி மலைப்பகுதிகளில் மிக அதிகமாக பிளாஸ் டிக் கழிவுகளை ஏற்படுத்துகிறார்கள். அவற்றினை மலைப்பகுதிகளில் கண்ட இடங்களில் எறிந்துவிட்டுச் செல்கின்றனர். அதனை உண்ணும் யானைகளும், மான்களும் சாகின்றன. இறந்த யானையின் வயிற்றை அறுவை சிகிச்சை செய்து பார்க்கும் போது அதனுள் பிளாஸ்டிக் பைகள் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. இப் பிளாஸ்டிக் கால்நடைகளை மட்டுமல்லாது பறவையினங்களையும் விட்டு வைக்கவில்லை. அமெரிக் காவில் கடலில் பிளாஸ்டிக் கொட் டப்பட்டதால் ஆண்டுதோறும் 40,000 (Seal) சில் மீன்கள் இறந்துள்ளன. இது 1970களில் அதிகமாகக் காணப்பட்டுள்ளது. மேலும் 250 வகையான கடல் பறவைகளில் 63 வகை யான பறவைகளின் வயிற்றில் பிளாஸ்டிக் துகள்கள் இருந்தது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இதனால் அமெரிக்காவில் 1988ம் ஆண்டு முதல் பிளாஸ்டிக்கினை கடலில் கொட்டுவதைத் தடை செய்துள்ளனர்.

ஒரு தனிநபர் சராசரியாக 3 கிலோ பிளாஸ்டிக்கினை உபயோகப்படுத்துகின்றார். பிளாஸ்டிக் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதால் குழந்தைப் பிறப்பின்போது பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. மரபுத் தன்மையை உருவாக்கும் உயிரணுவில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகிறது பிளாஸ்டிக். மேலும் ஆண்மை இழப்பு, தோல் நோய்கள், மூச்சுக் குழாயைத் தாக்கும் கடுமையான நோய்கள், குடல்புண், செறியாமை, நரம்புத் தளர்ச்சி போன்ற பாதிப்புகள் மனிதர்களுக்கு உண்டாகின்றன. சில பிளாஸ்டிக் வகைகளில் நச்சுக் கலந்து இருப்பதால் உணவில் கலந்து உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் அபாயம் உள்ளது.

பிளாஸ்டிக்கினை ஒரு தடவைதான் மறுசுழற்சி செய்ய முடியும். ஆனால் தற்போது 30 தடவை மறுசுழற்சி செய்கின்றனர். இதனால் கழிவுகள் தேங்கும் வாய்ப்புகள் அதிகமாக உள்ளன. மேலும் பிளாஸ்டிக் மக்காத தன்மை கொண்டதாகக் காணப்படுகின்றது. நாம் பயன்படுத்தக்கூடிய பல பொருள்கள் சில நாள்களிலேயே மக்கி மண்ணுக்கு உரமாகிவிடும். ஆனால் பிளாஸ்டிக் அப்படி மக்கும் தன்மை கொண்டதல்ல. உதாரணமாக, வாழை மரம் மக்குவதற்கு 4 வாரம் ஆகிறது. பேப்பர் பை மக்குவதற்கு 4 வாரம் ஆகிறது. சணல் பை மக்குவதற்கு 5 மாதம் ஆகிறது. மரம் மக்குவதற்கு 15 வருடம் ஆகிறது. அலுமினியம் மக்குவதற்கு 500 வருடங்கள் ஆகிறது. பிளாஸ்டிக் மக்குவதற்கு 10 இலட்சம் ஆண்டுகள் ஆகும். இத்தகைய பிளாஸ்டிக்கினை நாம் எங்ஙனம் அழிப்பது? சரி எரித்துவிடலாம் என முடிவெடுத்தால் அதிலும் பிரச்சனை உள்ளது. பிளாஸ்டிக்கினை எரித்தால் 'டையாக்சின்'



(Dioxine) என்ற வேதிப்பொருள் காற்றில் கலக்கிறது. காற்று மாசுபடுகிறது. இதனை சுவாசிக்கும் மனிதர்களுக்குப் புற்று நோயினை தோற்றுவிக்கும் அபாயம் உள்ளது. கொடைக்கானலில் குறிப்பாக மலைப் பகுதிகளில் பிளாஸ்டிக்குகளை எரிப்பதைக் கண்டோம். இதனைத் தடுக்க இது பற்றி மாவட்ட வனஅலுவலரிடம் பேசியுள்ளோம்.

இயற்கையின் சூழலை நாசப்படுத்தும் பிளாஸ்டிக்கு அதிகமாக சுற்றுலா தலங்களில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஊட்டியில் மாவட்ட நிர்வாகம், தன்னார்வுக்குழுக்கள், கல்வி நிறுவனங்கள், வர்த்தக நிறுவனங்கள், பொதுமக்கள் ஆகியோரின் ஒத்துழைப் போடு பிளாஸ்டிக் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. மேலும் 'பிளாஸ்டிக் எதிர்ப்பு' பற்றி கேள்விப்பட்டவுடன் கொடைக்கானல் ஏரி பாதுகாப்புக் குழு மற்றும் தமிழ்நாடு சுற்றுச் சூழல் கழகமும் இணைந்து ஆய்வு செய்ய ஒரு குழுவினை ஊட்டிக்கு அனுப்பினோம். அக் குழுவினரின் அனுபவங்கள் எங்களுக்குப் பயனுள்ளவையாக அமைந்தது" என்கிறார் இவர்.

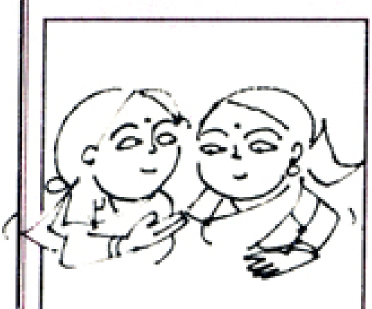
பிளாஸ்டிக்கிற்கு மாற்று என்ன?

சரி பிளாஸ்டிக்கினை இனி பயன்படுத்தாமல் இருக்க என்ன மாற்று வழிகளை கடைபிடிக்கலாம். 'பிளாஸ்டிக்' கினை மறு சுழற்சிக்கும் உட்படுத்தக் கூடாது. தீங்கானது. பிளாஸ்டிக்கினை கழிவாக்கக் கூடாது. தொடர்ச்சியான பயன்பாடுள்ளதாக ஆக்க வேண்டும். நமது வாழ்முறைக்கு ஏற்றபடி பயன்படுத்தலாம். பிளாஸ்டிக்கினால் ஒரு சில நன்மைகளைவிட பல ஆயிரக்கணக்கான தீமைகள் உள்ளன. அவற்றை மக்கள் உணர வேண்டும். மாற்றுகள் தானாக உருவாகும். பிளாஸ்டிக்கானது இயற்கை வளம், கால்நடைவளம், பறவையினவளம், மனித இனம், நீர் நில வளம் என அனைத்து வளங்களையும் பாதிப்படையச் செய்கிறது. பிளாஸ்டிக் பன்முகத் தன்மையுடைய அபாயகரமான பொருள். எனவே நாம் இதில் அதிக அக்கறையும், விழிப்பும் கொள்ள வேண்டும்.

— **பூ. மணிமாறன்**
(மாநில ஒருங்கிணைப்பாளர், தமிழ்நாடு சுற்றுச் சூழல் கழகம்)

வாழ்வைத் தேடி!

ஓர் இளம் பெண்ணின் கதை திகைக்க வைத்தது. இப்படியும் இருக்கிறார்களே என வருந்தினேன். கல்யாணம் செய்து கொடுத்த அந்தப் பெண்ணிடம் அடிக்கடி அவள் கணவனை இழிவாகப் பேசுவதும், சின்ன குறைகளை பெரிதாகச் சொல்லியும், நாகரீக மோகத்தில் கார், பங்களா என்ற ஆசைகளை வளர்த்தும், சொன்ன அவள் தாயின் பேச்சைக் கேட்டு, இவளும் கணவனிடம் தாறுமாறாகப் பேசியும், நடந்து கொண்டதால் ஏழு வருடமாக தாய் வீட்டில் இருந்தாள். பிறகு தானே சிந்தித்தும் அக்கம் பக்க தம்பதிகள் விட்டுக் கொடுத்து வாழ்வதைப் பார்த்தும் எல்லோர் வீட்டுக் கணவன்களிடம், சில சமயம் சில வேலைகளைச் செய்ய முடியாத நிலையும் உண்டு என்பதைக் கண்டு, மிகவும் அருமையாக தன்னை ஆசையோடு வைத்துக் கொண்ட கணவனை விட்டுவிட்டு வந்து, தன் தாயின் பேச்சைக் கேட்டுக் கொண்டு தன் வாழ்க்கை வீணாகி விட்டதை நினைத்து நினைத்து அழுது கொண்டு இருந்தாள்.



"நீ படித்தவள். நீ உன் வாழ்க்கைக்குச் சிந்தித்துச் செயல்படு. பெற்ற தாயே ஆனாலும், அவள் பேச்சு எல்லாவற்றுக்கும் தலை ஆட்டாதே. நல்லதை மட்டும் எடுத்துக் கொள். இனியாவது திருந்தி நீ கணவனோடு வாழப் போவதில் எனக்கு மிக சந்தோஷம்" என அவளைத் தேற்றினேன்.

— விசாலம் ராமச்சந்திரன்.

என்ன விலை?



ரூ.1093.10
இந்த பொருட்கள் மற்ற கடைகளில்

சேமிப்பு உங்களுக்கு ரூ.94.40

ரூ.998.70
மட்டுமே சுபிக்ஷாவில்

பொருட்கள் தனித்தனியே வாங்கினாலும் இதேபோல் தள்ளுபடி உண்டு

மேலே உள்ள பொருள்கள் மட்டுமில்லாமல் சென்னையிலேயே குறைந்த விலையில் எல்லா பொருட்களையும் விற்பது சுபிக்ஷாதான்—சுபிக்ஷாவில் வாங்காமல் அதே பொருட்களை அதிக விலை கொடுத்து மற்ற கடைகளில் வாங்குவது ஊதாரித்தனம் அல்லவா? பல்லாயிரக்கணக்கான புத்திசாலிகளின் தேர்வான சுபிக்ஷாதான் இன்று சென்னையில் No.1. நீங்களும் புத்திசாலிதானே? வாருங்கள் இன்றே சுபிக்ஷாவிற்கு!

Chennai's Largest

Subhiksha
Pay Less ... Always

மருந்துகளுக்கு **10%** தள்ளுபடி

புதிய சுபிக்ஷாக்கள்

- சூளைமேடு
- மடிப்பாக்கம்
- ஓட்டேரி
- கோபாலபுரம்
- வண்ணாரப்பேட்டை
- மே.தாம்பரம்
- அசோக்நகர்

Order online at : www.subhiksha.com

- அடையார் 68/5, டீச்சர்ஸ் காலனி
- அடையார் 13, 2வது குறுக்குத்தெரு, கஸ்தூரிபா நகர்.
- அம்பத்தூர் 390, எம்.டி.எச். ரோடு.
- அயனாவரம் 255, கொன்னூர் ஹை ரோடு (108 அருகில்)
- அண்ணாநகர் W-125, 3வது அவென்யூ
- அண்ணாநகர் (கிழ) 1944, 18வது மெயின்
- அசோக் நகர் 32, முதல் அவென்யூ
- அசோக் நகர் 1, 19வது தெரு, மல்லிகைப்பூ நகர், புதூர், டாக்டர் அம்பேத்கர் சாலை
- அரும்பாக்கம் D-103, MMDA காலனி
- ஆதம்பாக்கம் 1/C, கருணீகர் தெரு
- ஆதம்பாக்கம் 15, பழண்டியம்மன் கோயில் தெரு
- ஆழ்வார்பேட்டை 101, டி.டி.கே. சாலை
- எழும்பூர் 22, எழும்பூர் நெடுஞ்சாலை
- ஓட்டேரி 155/124, ஸ்ட்ராஹன்ஸ் ரோடு, மாத்தா கல்யாண மண்டபம் எதிரில்
- கிழக்கு தாம்பரம் 2, IIவது மெயின் ரோடு, சிட்லபாக்கம்
- கிழக்கு தாம்பரம் 133, பாரதமாதா தெரு
- குரோம்பேட்டை 81, ராதாநகர் மெயின் ரோடு
- கீழ்பாக்கம் 20A/3, டெய்லர்ஸ் சாலை
- கே.கே.நகர் 47F2, ராமசாமி சாலை (பிள்ளையார் கோயில் பின்புறம்).
- கோடம்பாக்கம் 332, ஆற்காடு சாலை
- கோபாலபுரம் 7, டி.டி.கே. ரோடு
- சேலையூர் 11, கேம்ப் ரோடு(அகரம் ரோடு)
- சாலிக்கிராமம் 7/4, அருணாச்சலம் சாலை
- சூளைமேடு 13, திருவேங்கடபுரம் மெயின் ரோடு
- தி.நகர் 12, தணிகாச்சலம் சாலை
- திருவான்மியூர் 2வது கிழக்குத் தெரு, காமராஜ் நகர்
- திருவல்லிக்கேணி 73, டி.பி. கோயில் தெரு
- வளசரவாக்கம் ஆற்காடு ரோடு, ஆழ்வார்திருநகர் (... அருகில்)
- வண்ணாரப்பேட்டை 374, டி.எச். ரோடு
- விருகம்பாக்கம் 50/1, காளியம்மன் கோயில் தெரு
- வேளச்சேரி 137, வேளச்சேரி தாம்பரம் ரோடு
- நங்கநல்லூர் 140, காலேஜ் ரோடு
- நுங்கம்பாக்கம் 114, வில்லேஜ் ரோடு
- பல்லாவரம் 7/1, இந்திரா காந்தி ரோடு.
- பாடி 30, எம்.டி.எச். ரோடு
- பெரம்பூர் 13 & 14, குருமூர்த்தி கார்டன் தெரு
- பெரவள்ளூர் 33/1, S.R.P கோயில் தெரு, ஜவகர் நகர்
- பெசன்ட் நகர் 2, எல்லையம்மன் கோயில் தெரு
- பெசன்ட் நகர் 3/1A, முதலாவது அவென்யு
- மடிப்பாக்கம் 2, மடிப்பாக்கம் மெயின் ரோடு
- மந்தைவெளி 113, ஆர்.கே.மடம் சாலை
- மயிலாப்பூர் 4/1, பீமசேனா கார்டன் தெரு
- முகப்பேர் [illegible]
- மூலக்கடை 42G, மாதவரம் ஹை ரோடு.
- ராயபுரம் 23, M.S. கோயில் தெரு
- போரூர் 220&221, மவுண்ட் பூந்தமல்லி ரோடு
- மேற்கு தாம்பரம் 33, சிவசண்முகம் தெரு
- மேற்கு மாம்பலம் 15/1, தம்பையா ரோடு
- மேற்கு மாம்பலம் 15, பிருந்தாவன் தெரு

சென்னையில் 49 சுபிக்ஷாக்கள்

☎ 2432911

*சராசரி குடும்பத்தின் மாதாந்திர தேவையின் அடிப்படையில்

அகிலா ஸ்ரீதர், சென்னை - 53.

சுவேதா தாம்பத்ய உறவு இல்லாமல் தவிக்கும் தன் பிரச்னைக்குத் தங்கள் பதிலைக் கேட்டிருந்தார். தாங்கள் சுலபமாகச் சொல்லி விட்டீர்கள்- ஆன்மீகத்திலோ (அ) வேறு நாட்டமுள்ள துறைகளிலோ மனதை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள. ஆனால் எவ்வளவு பேருக்கு அது நடைமுறையில் சாத்தியமாகும்?

என் தோழிக்கும் இதே போன்ற பிரச்னைதான். ஆனால் அவள் கணவரோ தனக்கு என்ன பிரச்னை என்று கூறாமல், தன் அம்மா மனைவியை மலடி என ஏசுவதற்கும் ஒன்றும் பதில் கூறாமல், (எப்படிக் கூற முடியும்?) திருடனுக்குத் தேள் கொட்டியது போன்று இருந்து வருகிறார்.



நட்பு -

வற்புறுத்தி காரணம் கேட்டால் தன் அம்மாவின் ஆசைக்காகவே திருமணம் செய்ததாகக் கூறுகிறாராம். இப்படிப்பட்ட ஆண்கள் ஒன்று திருமணம் செய்து கொள்ளாமலிருக்க வேண்டும். (அ) தன் குறையைத் தைரியமாக ஒப்புக் கொண்டு மனைவியைப் பிறர் ஏசாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்...

மற்றொரு வாசகி...

என் கணவரும் தாம்பத்ய வாழ்வில் நாட்டமில்லாதவர் தான். கல்யாணமான புதிதில் தாம்பத்ய உறவு வைத்துக் கொள்ளாததால் நான் மிகவும் வருத்தமடைந்தேன். சுவேதா சொன்னது போல் என் கணவரும் மிகவும் நல்லவர். என் மீது உயிரையே வைத்திருப்பவர். கல்யாணமான புதிதில் கேட்டதற்கு, "நான் வீக்தான். தயவு செய்து அட்ஜஸ்ட் பண்ணிக் கொண்டு போ. உனக்கு வேறு எந்தக் குறையும் வைக்க மாட்டேன்" என்றார்.

வீட்டு வேலை என்றாலோ, பணப் பிரச்னை என்றாலோ அட்ஜஸ்ட் பண்ணலாம். ஆனால் தாம்பத்ய உறவில் உணர்ச்சிகளுக்கு அட்ஜஸ்ட் பண்ணிக் கொள்வது வடிகாலாகுமா?

(எனக்குத் திருமணம் 29 வயதில் நடந்தது. திருமணமாகி 10 வருடங்கள் கழிந்து விட்டன. நானும் எனது உணர்ச்சிகளை அடக்கிக் கொண்டு, கவலை வந்தால் அழுது ஒரு கற்புக்கரசியாகவே வாழ்ந்து விட்டேன். யாரிடமும் சொல்லவில்லை.)

ஆன்மீகத்தில் ஈடுபட்டாலும், வேறு துறையில் மனதைச் செலுத்தினாலும் என் அனுபவத்தில் கண்டது, சின்னக் குழந்தைகளைப் பார்க்கும் போது வயிற்றில் சங்கடம் ஏற்பட்டு கண்களில் நீர் முட்டும். 40 வயதில் திருமணமாகி இந்த நிலை என்றால் சகித்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் சிறிய வயதாக இருந்தால் கண்டிப்பாக விவாகரத்து வாங்கி வேறு திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

இயற்கையாக ஆண்டவன் கொடுத்தது தாம்பத்ய வாழ்க்கை. எல்லோரும் அனுபவிக்கும் போது நமக்கு மட்டும் இப்படி ஒரு சோதனையா என்று பின் வருத்தமடைவதைத் தவிர்க்கலாம். இயற்கைக்கு முரண்பாடாக நாம் எதையும் செய்யப் போவதில்லை. தாம்பத்ய உறவில் நாட்டமில்லாத ஆண்கள் திருமணத்திற்கு முன்னரே யோசித்து, ஒரு பெண்ணின் வாழ்வைக் கெடுக்காமல் இருக்கலாம்.



எஸ். ஸ்வர்ணலக்ஷ்மி,
சென்னை - 40.

திருமணத்தில் இல்லற உறவு அவசியமா?

இந்து திருமணச் சட்டம், 1995யின்



செக்ஷன் 12(1)(ஏ) படி, கணவனின் இயலாமையினால் தாம்பத்ய உறவு முழுமை பெறாத எந்தத் திருமணமும் செல்லுபடி ஆகாது.

பணப் பிரச்னை, எக்ஸ்ட்ரா, எக்ஸ்ட்ரா என்பதெல்லாம் வெறும் ஏமாற்று வேலை. தனக்குக் குறை இருப்பது தெரிந்தே அப்பாவிப் பெண்களை ஏமாற்றித் திருமணம் செய்து கொள்ளும் ஆண்கள் திருமணம் என்னும் புனிதமான பந்தத்தை கேலிக்கூத்தாக ஆக்கு கிறார்கள். இவர்களை முதலில் 'மாமியார் வீட்டுக்கு' அனுப்பி கம்பி எண்ண வைக்க வேண் டும்.

இல்லற வாழ்வுக்குத் தகுதி யில்லாத ஆண்கள் இதற் கென்று இருக்கும் சிறப்பு மருத்துவர்களிடம் தக்க ஆலோசனை பெற்று தன் குறையை நிவர்த்தி செய்து கொள்ள வேண்டும். அல்லது, கௌரவமாக மனைவிக்கு விவா கரத்து அளித்து, அவளை மறுமணம் செய்து கொள்ள அனுமதிக்க வேண் டும். ('Dog in the manger' போல நடந்து கொண்டு, 'என்னால் உன் னைப் பிரிந்திருக்க முடியாது' என்று எமோஷனல் பிளாக்மெயில் செய்வதை விடுத்தால் ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கையைக் காப்பாற்றிய புண்ணியமாவது கிடைக்கும்.)

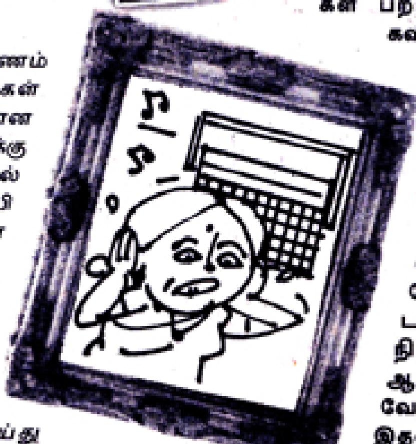
மனைவியை நல்ல மாதிரியாக வைத்துக் கொள்வதும் அன்பாக இருப்பதும் தன்னை நம்பி கழுத்தை நீட்டிய பெண்ணிற்கு ஒரு கணவன் செய்யும் கடமையே. இதை பெரிய உபகாரமாக நினைக்க வேண்டியதில்லை. (ஒரு மனைவி தன் கணவனிடமும் புகுந்த வீட்டாரிடமும் அன்பு செலுத்தும் போது நம்முடைய சமுதாயம் அதை 'நல்ல மனைவியின் கடமை' என்று நினைக்கிறது. ஒரு நல்ல கணவன் தன்னுடைய கடமையை ஒழுங்காகச் செய்கிறானா என்று யாரும் பார்ப்பதில்லை). சில வருடங்களுக்குப் பிறகு, இனி மனைவிக்குத் தன்னை விட்டால் வேறு போக்கிடம் கிடையாது என்று நினைத்து இத்தகைய கணவனின் 'நல்ல குணம்' மாற லாம். ஏன், 'நல்ல மாதிரியாக' இருப்பது கூட ஒருவகை நடிப்பாக இருக்கலாம்.

...இதைப் போல நிறைய பேர் கோபமாக, வருத்தமாக இப்படிப் பலப்பல எழுதியிருக்கிறார்கள். 'தாம்பத்ய சுகம் தேவையில்லை என ரொம்ப சுலபமாகச் சொல்லி விட்டீர் களே, இது எப்படி சாத்தியம்?' என கேட்கும் கேள்வியில் உஷ்ணம் இருப்பது தெரிகிறது.

வட்டம்

சகோதரிகளுடன் உரையாடல்

– மஞ்சுளா ரமேஷ்



பெண்களின் வருத்தங்கள், பிரச்னை கள் பற்றி அப்படி 'எடுத்தேன் கவிழ்த்தேன்' என்பது போல மேடைப் பேச்சுக் களிலோ அல்லது பத்திரிகைகளிலோ எழுதுவது என்பது தவறு. ஏனெனில் நாம் சொல்கின்ற ஒரு பதில் அவர்களுக்கு மட்டுமல் லாமல், அனைவருக்கும் போய்ச் சேருகிறது. கிட் டத்தட்ட அதே போல நிலையில் இருக்கும், ஆனால் சூழ்நிலைகள் வேறாக இருக்கும் பெண்ணும் இதனால் பாதிக்கப்படலாம். இதனால் குடும்பங்களில் பல பிரச்னைகள் எழக்கூடும்.

எனவேதான் பெரியவர்கள் சமூகத்திற்குப் பொது விதி, ஒழுக்கம் என்பவற்றை வைத்தார்கள். உடல்நலம் சரி யில்லை என்றால் பொதுவாக பார்த்து மருந்து சொல்வது போல. அதிலும் சரியாகவில்லையென்றால் இடது

ருத்ராட்சம் கேள்வி – பதில் பற்றி...

மந்திரக் கற்கள், அதிர்ஷ்டக் கற்களுக்கு இருக்கும் குணத்தைப் போல ருத்ராட்சத்திற்கும் குணம் இருக்கின்றது. பெரும்பாலும் அதனால் நன்மையே ஏற்படும் என்றாலும், இளம் பெண்கள் ஆண்கள் அணிந்து கொள்வது உகந்தது அல்ல என்பது அனுபவத்தில் உண்மை. காரணம் அது படிப்படியாகக் குடும்பப் பற்றுக்களையும், உலகநாட்டத்தையும் குறைத்து விடுகிறது.

– திருமதி. கணேஷ், சென்னை – 53.

மூக்குக்கு ஒரு மருத்துவர், வலது மூக்குக்கு ஒரு மருத்துவர் என்பது போல ஸ்பெஷலிஸ்ட்கள் எல்லாம் இப்போது வந்து விட்டார்களே. அது போல தனிப்பட்ட ஒருமுறையில் அவரவர் சூழ்நிலைகளை ஆராய்ந்து அதற்கான தனித் தீர்வு என்பது வேறு. அது பொது விதிக்கும் மாறாகக் கூட இருக்கலாம்.

அப்படிப்பட்ட முறையில் செய்து கொள்ளப் படும் மறுமணம், விவாகரத்து மற்றும் பெண்களுக்கான பல நிலைகளை மற்ற பெண்கள் கேலியாகவோ, குத்திக் காண்பிக்கவோ கூடாது என்பதுதானே நமது வேண்டுகோளும் கூட.

இராணுவம் என்று வந்தால் அங்கே கடுமையான விதிகள் உண்டு. அப்போதுதான் நாடு காப்பாற்றப்படும். ஆனால் அவர்களுக்குள்ளே இருக்கும் தோழமையும், அன்பும், பரிவும், பாசமும் விவரிக்க இயலாதது. பல்வேறு சமயங்களில் ஒருவருக்காக மற்றவர்கள் படும் பாடு, செய்யும் தியாகம் இருக்கிறதே அது மகத்தானது. அதே போலத்தான் பெண்களின் வாழ்க்கையும். அவர்கள் தாங்கள் ஏற்றுக் கொண்ட குடும்ப வாழ்க்கை, குழந்தைகளுக்காகப் பொது விதிகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டியது அவசியம். அப்போதுதான் நம்முடைய சமூகமும், எதிர் கால சந்ததியினரும் காப்பாற்றப்படுவர். அதே சமயம் நமக்குள் ஒருவரையொருவர் கைபிடித்துத் தோழமையோடு அழைத்துச் செல்வதும் அவசியம். தேவையான சமயங்களில் பொதுவிதிகளிலிருந்து மாறுபாடு அடைந்து கொள்வதிலும் தவறில்லை. அதை 'விதிவிலக்கு' என்றுதான் பார்க்க முடியும்.

உதாரணத்திற்குச் சமீபத்தில் கேள்விப்பட்ட விஷயத்தைச் சொல்கிறேன். வெளிநாட்டில் வாழ்ந்த கணவன் – மனைவியிடையே ஏற்பட்ட வேறுபாட்டால் கணவன் குழந்தைகளை அழைத்துக் கொண்டு இந்தியா வந்து விட்டார். மனைவி கேஸ் போட்டாள் அயல்நாட்டில். அங்குள்ள கோர்ட்டின் அழைப்பை மதிக்காமல் கணவன் இருந்ததால் அவருடைய அயல்நாட்

டுச் சொத்துக்கள் பறிமுதல் செய்யப்பட்டன. அவர் ஒரு கருத்தரங்கிற்கு அருகேயுள்ள நகரத்திற்கு வருவதை அறிந்த போலீசார் அவரைப் பிடித்து ஜெயிலில் அடைத்தனர். மனைவி மேல் அவர் இந்தியாவில் கேஸ் போட்டிருந்ததால் இங்கும் மனைவி வர முடியாது. சொத்துக்கள் இல்லாது குழந்தைகள் இன்று உறவினர்களிடம் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் வெளிநாட்டிற்கும் போக முடியாது. காரணம், பாஸ்போர்ட்டில் பெற்றோர் கையெழுத்திட வேண்டும்.

ஒருவருக்கொருவரின் கருத்து வேறுபாட்டில் இன்று குடும்பம் எந்த நிலையில் இருக்கிறது? இதனால்தான் தியாகம் தேவை என மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்தினார்கள் நம் முன்னோர்கள். தாங்க முடியாத கொடுமைகளால் பிரிந்து விடுவது என்பதை விதிவிலக்காக எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் பொது விதியாகக் குடும்பங்களில் தியாகம், கடமையுணர்வு, பரஸ்பரம் அன்பு, விட்டுக் கொடுத்தல் என்பதை மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்தியே ஆக வேண்டும். அதில் ஒன்றும் சந்தேகமே இல்லை. அப்போதுதான் சமூகமும், குழந்தைகளும் காப்பாற்றப்படுவார்கள்.

பத்மாவதி முத்துக்குமார், நாக்பூர்.

வீட்டிலே 'பழைய சாதம்' மீந்து விட்டால், அதைத் தண்ணீர் விட்டு ஓரமாக வைத்து விடும் பெரியவர்கள், "அதைத் தொடக் கூடாது. புதிதாக செய்திருக்கும் பண்டங்களோடு சேர்க்கக் கூடாது" என்றெல்லாம் சொல்கிறார்கள். அந்தப் பழைய சாதம் ஒரு ஏழைக்கு ஒருவேளை உணவாகக் கிடைத்தால், அந்த உணவை இறைவன் தந்த அமுதமாக பார்க்கிறான். "அரிசி, சாதம்" போன்றவற்றை மகாலட்சுமி என்று சொல்லித் தரும் பெரியவர்கள், பழையது என்பதால் அன்னத்தையே ஒதுக்கி வைக்கும் பழக்கத்தை சொல்லித் தருவது சரிதானா?

பழைய உணவுகளைச் சாப்பிடுவது கூடாது என பகவத் கீதையிலேயே சொல்லப்பட்டு இருக்கிறது.

இன்றைக்கும் உணவு நிபுணர்கள் சமைக்கப்பட்ட பண்டங்கள் குறிப்பிட்ட மணி நேரங்களுக்குள் சாப்பிடப்பட வேண்டும் என 'விஞ்ஞான ரீதியாக'வும் விளக்குகிறார்கள். உடல் நலத்திற்குத் தீங்கானதுதான்.

அது சரி, பழைய சாதத்தை, "மகாலட்சுமி" எனப் பெரியவர்கள் சொல்லவில்லையே! விற்கிற விலைவாசியில் முடிந்தவரை சரியாகச் சமைக்கலாம். மிஞ்சுவதை முடிந்தவரை உடனே மற்றவர்களுக்குக் கொடுத்து விடுங்களேன். அதிகபட்சம் மறுநாள் காலைக்குள்!



மலட்டுத்தன்மை, குழந்தையின்மை, ஆண்மைக்குறைவு, நரம்புத் தளர்ச்சி போன்றவைகளுக்கு தெய்வீக மூலிகைகள்



ஆண்மைக்குறைவு:- பொதுவாக ஆண்களுக்கு ஏற்படுகின்ற பாலுணர்வு குறைபாடுகளில் ஆண்மைக்குறைவும் முக்கியமாக திகழ்கிறது. ஆண்மைக்குறைவு என்பது ஒருவருக்கு உடலுறவு கொள்ளும் அளவு விரைப்பு தன்மை இல்லாமல் இருத்தலே ஆகும். மலட்டுத்தன்மை என்பது, உடலுறவு கொள்ளும் அளவுக்கு ஒருவருக்கு விரைப்பு இருக்கும். விந்தும் உற்பத்தி ஆகும், ஆனால் கருத்தரிக்கும் அல்லது கரு உற்பத்தி ஆகும் அளவிற்கு அதில் உயிர் அணுக்கள் இருக்காது. இதனையே மலட்டுத்தன்மை என்று கூறுவார்கள். இந்த இரண்டு நிலைமையில் உள்ளவர்களாலும் குழந்தை பாக்கியத்தை பெற இயலாது.

ஆண்மைக்குறைவு ஏற்படக்காரணம்:- நம் உடலில் உற்பத்தியாகும் விந்துவை விந்து பைகள் சிறிது காலத்திற்குத் தான் வைத்திருக்க முடியும். விந்து உருவாக்கும் செயல் தொடர்ந்து நடைபெறுவதால் உடல் இவற்றை எந்த விதத்திலேனும் பயன்படுத்த வேண்டியதாகிறது. திருமணம் ஆகாததால் உடலுறவு கொள்ள இயலாத நிலையிலுள்ள இளம் வயதில் அதிகப்படியாக உள்ள விந்து, இயற்கையாக தாமாகவே வெளியேறும். ஆனால் சிலர் தாமாகவே சுய இன்பம் என்ற பெயரில் அடிக்கடி விந்துவை வெளியேற்றி விடுவார்கள். இது உற்பத்தி ஆகும் அளவைவிட, வெளியேற்றும் அளவு அதிகமானால் இன்பம் என்பதற்கு பதில் துன்பமாக மாறிவிடும். காரணம் விந்து குறைந்தவன் ஆண்மையற்றவனும் ஆகலாம், மலட்டுத்தன்மை கொண்டவனாகவும், நரம்புகள் தளர்ச்சியுள்ளவனாகவும் மாறலாம்.

காரணம்:- விந்தணுக்கள், உடல் வளர்ச்சி, திசுக்கள் வளர்ச்சி, எலும்புக்குள் உள்ள ஊன் சக்தி ஆகியவை திரம்பட இருக்க காரணமாக இருக்கின்றது. மேலும் உடலுக்கு வலிமை, தைரியம், ஐம்புலன்களின் (கண், காது, மூக்கு, வாய், உடல் போன்றன) செயல்களை சரிசெய்யும் திறமை, அறிவாற்றல், நினைவாற்றல், உடல் பொலிவுடன் இருக்கவும் உதவுகின்றன. தவிர விந்து குறைந்தால் உடலின் எடையும், அழகும் குறையும், உடல் பலஹீனமடையும். இதனால்தான் "விந்து விட்டான் நொந்து கெட்டான்" என்றும் இரண்டடக்கேல் ஒன்று விடேல் என்றும் கூறினார்கள். இரண்டடக்கேல் என்பது மலம், சிறுநீர் அடக்க கூடாது என்றும், உணர்ச்சியின் போது வெளிபடுத்தி விடவேண்டும் என்றும், ஒன்று விடேல் என்பது விந்துவை வெளிப்படுத்தாதே என்றும் பொருள் ஆகும்.காரணம் நம் உடலின் உயிராற்றல் என்பது விந்து சக்தியே ஆகும். உயிராற்றல் குறைந்தால் உடலின் மொத்தமாகமும் பாதிப்புக்குள்ளாகும். ஆகவே உடலுறவை அளவுடன் வைத்துக் கொள்வது நல்லது ஆகும்.

ஆண்மைக்குறைவுக்கான மூலிகைகள்:- வேப்பிலை, வில்வம், அத்தி, அருகம்புல், நாவல், நெல்லி, கடுக்காய், மாவிலை, அரசனிலை, முருங்கைபூ, ஆவாரம்பூ, ஓரிதழ் தாமரை, அமுக்கரா, ஆலயிலை – போன்ற மூலிகைகள் பறித்து வந்து வெய்யிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து பின் சமஅளவில் ஒன்றாக கலந்து ஒரு பாட்டலில் வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இதில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு ஒரு மணிநேரம் முன்பாக தினமும் காலை, பகல், இரவு ஆகிய மூன்று வேளையும் உட்கொள்ளவும். இம்மூலிகை மருந்துகளால் விந்து உற்பத்தி அதிகமாகும், விந்து கெட்டியாகும், உடல் நன்கு வளர்ச்சி அடையும்.

ஆண்மைக்குறைவுக்கான உணவுமுறைகள்:- இந்நோயாளிகள் தினம் காலை ஒருவேளை இயற்கை உணவுகளாக பச்சையாக உண்ணும் பழங்கள், காய்கறிகள், Vegetable Salad & Fruit Salads போன்றனவும், மற்ற இரண்டு நேரம் சமைத்த உணவுகளாக Vegetable Soup, கீரைகள் Soup, பட்டாணி வகைகள், கண்டல்கள் போன்றன வாகவும், ராகி, கம்பு, கோதுமை, பார்லி, மக்காசோளம் போன்ற தானியங்களில் இருந்து கஞ்சி, ரொட்டி போன்றன தயார் செய்து உட்கொள்ளவும். இதனால் உடலுக்கு தேவையான சக்திகள் கிடைத்து, போதுமான ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கும்.

உடற்பயிற்சிகள்:- ஆண்மைக்குறையுள்ளவர்கள் தினம் காலை, மாலை 30 நிமிட நேரம் எளிய உடற்பயிற்சிகள் வயதிற்கு தக்கவாறு செய் தாக வேண்டும். குறிப்பாக இயன்றவரை வேகமாக நடத்தல், மெல்லோட்டம், கயிறாட்டம் (Skipping), ஜாக்கிங், நீந்துதல், கைகால் விரல்களை நீட்டி மடக்குதல், உட்கார்ந்து எழுதல், குனிந்து நிமிர்தல், நின்ற இடத்தில் ஓடுதல், நின்ற இடத்தில் குதித்தல், மூச்சுப்பயிற்சிகள், வஜ்ராசனம், பத்மாசனம் போன்ற எளிய உடற்பயிற்சிகள் செய்தல் நல்லது. இப்பயிற்சிகளால் உடலில் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். இரத்த குழாய்கள் விரிவடையும். நரம்புகள், எலும்புகள் வலுப்பெறும் இதனால் ஆண்மைக்குறைவு நீங்க பெரிதும் துணைபுரியும்.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : **Dr.M.குருபரன், Dr.M.சபாபதி, & Dr.M.சிவசக்தி, S/o.Dr.C.K. மாணிக்கவாசகம்**

P.B.No:30,No:3, திருநாத முதலி நகர், காலேஜ் எதிரில், திருப்பத்தூர் (N.A.A.) 635601 ✆ 04179-20469, 22769.

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில் கெல்லீஸ், சென்னை-10.

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1 மாலை 6 to 8 ✆ 6424285, 6427638

குறிப்பு: சென்னை, வேலூர், காஞ்சீபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, ஓசூர், சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைபேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோவில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம்-விவரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்

தகவல்: டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 26 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத்தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.60/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

7 & 8-ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph : 4011589

9-ந் தேதி - பெங்களூர் : காலை 11 to 1 ஹோட்டல் பிரட்வே, கல்பனா தியேட்டர் அருகில் கெம்பே கவுடா ரோட் ✆ : 2266374

18 & 19-ந் தேதி-புது டெல்லி: காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, ✆ : 5717126, 5723651

ஷ்யாமளா சுவாமிநாதன்,
திருவனந்தபுரம்.

இன்றைய சினிமாப் பாடல்களின் இசை புதுவிதமாக காதுக்கு இனிமையாக இருந்தாலும் பாடல்களின் வரிகள் மிகவும் விரசமாக அல்லது இசைக்குத் தகுந்த மாதிரி ஏதோ வார்த்தைகளை இட்டு நிரப்பிப் பாடுகிறார்கள். பொது இடங்களில் இந்தப் பாடல்களை இளசுகள் நன்றாகக் கத்தி வேறு பாடுகிறார்கள். இந்தக் காலக் குழந்தைகளுக்கு என்ன இப்படி ஒரு மட்டமான ரசனைத் திறன்?

நீங்கள் நடுவிலே மங்கையர் மலர் படிக்க வாய்ப்பில்லாமல் ஊருக்கு எங்கேயாவது போய் விட்டீர்களா? இதைப் பற்றி ஏகத்துக்கு எழுதியாச்சு. குறிப்பாக இதுமாதிரி பாடல்களை வெளியூர் பஸ்களில் போடும் போது அதில் பயணிக்கும் பெண்கள் எவ்வளவு அவஸ்தைப் படுகிறார்கள் என்றெல்லாம் எழுதியாச்சு.

இதிலே குழந்தைகளின் ரசனைகளை ஏன் குறை கூறுகிறீர்கள். இந்த மாதிரி பாடல்களை எழுதுகிற கவிஞர்கள்(!?) எல்லாம் நாற்பது வயதுக்கு மேல் எழுபது வயது வரை இருப்பவர்கள். "பெரியவர்கள்" சொல்வதை "இளைஞர்கள்" கேட்கிறார்கள், பிறகு திருப்பிச் சொல்கிறார்கள்!! அது போகட்டும், வெட்கக்கேடு அப்படிப்பட்ட கவிஞர்களைக் கூப்பிட்டு மாலை போட்டு பட்டமும் விருதும் அல்லவா நம்முடைய சமூகம் கொடுக்கிறது!

கே. ப்ரீதி, குஜராத்.

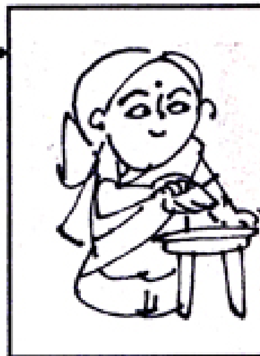
அரசாங்கமே 'ஒன்றுக்கு மேல் வேண்டாம்' என்று சொல்லும்படியாக இப்போது எல்லா தம்பதியர்க்கும் ஒரு குழந்தை என்றாகி விட்டது. விட்டுக் கொடுத்தல், பொறுமை, பாசம் என்று எல்லா குணங்களும் இருவர் பகிரும் போதுதான் வருகிறது. ஆனால் குழந்தை தாய், தந்தை என ஒரு சின்ன வட்டத்திற்குள் இருப்பதால் அதன் மனரீதியான மாற்றம் ஏற்படுமா? உங்கள் பதில் என் மகனுக்கு ஒரு தம்பி, தங்கையை தர வாய்ப்புள்ளது!

ஏற்கெனவே நம் நாட்டின் ஜனத்தொகை நூறு கோடியை எட்டிவிட்டது! நீங்கள் சொல்லும் தனிக் குழந்தைக்குப் பகிர்தல் குணம் இல்லாமல் போகலாம். ஆனால் தாய் தந்தையர் அதைச் செய்ய முடியும். ஃப்ளாட்களில் இருப்பவர்கள் மற்ற குழந்தைகளோடு இவர்களைச் சேர்த்துப் பழக்கலாம். ஒரே குழந்தை என்பதால் தனி கவனத்தோடு குழந்தைகளை நன்கு வளர்க்க முடியும். அவர்களுக்கு நிறைய நேரம் தந்து நல்ல பழக்க வழக்கங்களைக் கற்றுத் தரலாம். அதற்கெல்லாம் நிறைய புத்தகங்கள் இப்போது வந்திருக்கின்றன.

பிறகு பள்ளிகளிலும், வெளி வாழ்க்கையிலும் அவர்களை நல்ல விதமாக கலந்து வாழச் செய்தோமானால் அவர்களைச் சிறப்பாகவே வளர்க்க முடியும். நாமே குழந்தையிடம், "உன் ஃப்ரெண்டுக்கு ஹோம்-ஒர்க் நோட்டை குடுக்காதே. அப்புறம் அவன் ஃபர்ஸ்ட் ரேங்க் வாங்கிடுவான்" எனச் சொல்லிக் கொடுத்து விட்டுப் பிறகு வயதான காலத்தில் அவர்களை 'சுயநலம்' எனச் சொல்வதில் என்ன அர்த்தம் இருக்கிறது?

பெயிண்ட் வாடை நீங்க: வீட்டுக்குப் புதிதாக பெயிண்ட் அடித்து இருந்தால் பெயிண்ட் வாடை இருந்து கொண்டே இருக்கும். ஒரு வெங்காயத்தை நறுக்கி அறையின் மத்தியில் வைத்து விட்டால் பெயிண்ட் வாடை வீசாது.

– லக்ஷ்மி சிவகுமார்



குழந்தைகளை வளர்ப்பது பெற்றோர் கையில்தான் இருக்கிறது. குழந்தைகள் எத்தனை என்பது முக்கியமல்ல, எப்படி வளர்க்கிறோம் என்பதுதான் முக்கியம்!

லதா, பெங்களூர்.

டி.வி. நாடகங்கள், சினிமா எல்லாவற்றிலும் கூட்டுக் குடும்பம் என்பது ஒரு மலர்க் கூட்டம் என்றும் அதனை இக்கால மக்கள் உணர்ந்து கொள்வது இல்லை என்பதையும்தான் அடிக்கடி வலியுறுத்துகிறார்கள். ஏன் எல்லோரும் கூட்டுக் குடும்பம் என்ற தோட்டத்தில் உள்ள வெறும் மலர்களை மட்டும் பார்க்கிறார்கள். அதில் உள்ள விஷ முட்கள் மற்றும் பூச்சிகளை ஏன் பார்ப்பதில்லை? நான் தனியாகப் போகாமல் இருப்பதற்குக் காரணம் என் வேலை மற்றும் கணவரால். இந்தக் கூட்டுக் குடும்பத்தில் இன்னும் ஒரு குறை, அதிகம் கஷ்டப்பட்டு சம்பாதிக்கிறவர்களுக்கும் கஷ்டமே படாமல் குறைவாக சம்பாதிப்பவர்களுக்கும் ஒரே தரமான வாழ்க்கை!

நீங்களே கேள்விக்குப் பதிலும் சொல்லி விட்டீர்கள், ஏன் தனியாகப் போகவில்லை யென்று. பொதுவாக வாழ்க்கையில் ஏதேனும் பிரச்னைகள் வரும்போதுதான் சக மனிதர்களின் தேவை எவ்வளவு என்பது தெரியும். உடம்பு என்றால் கோளாறு இருக்கத்தான் செய்யும். தாங்க முடியாத நிலையில் மாற்று ஆபரேஷன், பைபாஸ் நீக்கம் எல்லாம் செய்கிறோம். உடம்பின் சில உறுப்புக்களை நீக்கினால் மாற்று கிடையாது. இப்படி எதையுமே இறைவன் கொடுத்த இயற்கை நியதிகளை வைத்து ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக் கொள்ளலாம். தேவை நிதானமாக சிந்திக்கும் மனநிலை, ஆன்ம வலிமை. இதை வளர்த்துக் கொள்வோமே!

சொல்ல விரும்புகிறோம்.



❑ 'நம்மவர்' படத்தில் இசை அமைத்தும், பல இசை ஆல்பங்களை வெளியிட்டும், பல விளம்பரப் படங்களின் இசைக்கும் பொறுப்பாளரான மஹேஷின் வாழ்க்கை சோகமயமானது என்பதை அறிந்து வருத்தம் மேலிட்டது. சோதனை மேல் சோதனை போதுமடா சாமி. மனைவி, மகள் என சிறு குடும்ப வட்டத்துக்குள் உழன்று வந்தாலும், வாழ்க்கையை சங்கீதமாகவே கண்டுவரும் மஹேஷ் பிறருக்கு ஒரு பாடம் என்றால் மிகையே இல்லை.

இந்திராபிரகாஷ், சென்னை-87

❑ தனித்து வாழ்ந்து சாதனை படைத்துக் கொண்டிருக்கும் மகளிரின் சிறப்பிதழ் மொத்தத்தில் ஒரு தன்னம்பிக்கை சிறப்பிதழாக அமைந்துள்ளது. 'சோ வாட்? வாட் நெக்ஸ்ட்' என்ற தாரக மந்திரத்தை ஒவ்வொரு மனிதனும் - குறிப்பாகப் பெண்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் கடைப்பிடித்தால், எந்தவொரு பிரச்னையையும் சமாளிக்க முடியும்.

சீதா கிருஷ்ணன், சென்னை-49

❑ 'ஹலோ ஃபைனான்ஸ் மினிஸ்டர்' கட்டுரை மிகவும் அருமை. இக்கட்டுரையில் சிக்கனத்தைக் கடைபிடித்து, அனாவசியமான செலவுகளைக் குறைக்கக் கூறப்பட்டுள்ள யோசனைகள் மிகவும் பயனுள்ளவை. தவிர, எல்லோராலும் எளிதில் கடைபிடிக்கக் கூடியதேயாகும். எங்கள் வீட்டில் கவனமின்மையைக் குறைத்துக் கொண்டு கூடிய மட்டும் கட்டுரையில் கூறப்பட்டுள்ள யோசனைகளை அமல்படுத்தத் தொடங்கிவிட்டோம்.

சரோஜா ராவ், சென்னை-5

❑ 'குழந்தையின் பார்வையில்' கட்டுரையில் வீட்டில் அம்மா, அப்பா சண்டையில் குழந்தைகளின் மனநலம் (ஏன் உடல் நலமும்கூட) எந்த அளவிற்குப் பாதிக்கப் படுகிறது என்பதைப் படித்த போது கண்களில் நீர் கரந்தது. கட்டுரைக்கான குழந்தையின் படம் மிகவும் பொருத்தமாகவும் ரொம்ப இயற்கையாகவும் இருந்தது.

கெஜலெக்ஷ்மி, லால்குடி

❑ ஏழை எளியவர்கள் இலவசமாக மருத்துவ வசதி பெற வேண்டும் என்பதற்காகத்தான் அரசு பொது மருத்துவமனைகள் இயங்கி வருகின்றன. அங்கும் லஞ்சமாகக் கொடுக்கப் போதிய பணமில்லாக் காரணத்தால் ஒரு ஏழைத் தாய்க்குப் பிரசவிக்கவும் இடமில்லை என்பது "இது பொறுப்பதில்லை" எனப் பொங்கி எழ வைக்கும் கொடுமை. சமீபத்தில் லஞ்ச ஊழல் ஒழிப்பு உயர் மட்டக் குழு கமிஷனர் திரு. விட்டல் "பம்பாயில் 300க்கும் மேற்பட்டோர் குண்டுவெடிப்பில் இறக்கக் காரணம், என்ன ஏது என்று பாராமல் கஸ்டம்ஸ் துறையினர் பணத்தைப் பெற்றுக் கொண்டு ஆர்.டி.எக்ஸ் மருந்து பெட்டிகளை அனுமதித்ததுதான்" என லஞ்சத்தின் கொடுமையைச் சுட்டிக் காட்டினார்.

தி.சு.பாலசுப்பிரமணியன், கீழ்நத்தம்

❑ 'மௌன நோன்பு' கதை அருமை. மௌனமாக இருப்பதில் இவ்வளவு பலன்கள் என்று தெரிந்தபின் நானும் 'மௌன நோன்பு' இருக்க ஆரம்பித்து விட்டேன். அது ஒரு சுகமான அனுபவம்.

கங்கா சுப்ரமணியன், சென்னை-91

❑ கடலூர் மருத்துவமனை ஊழியர்கள் மற்றும் மருத்துவர்கள் அலட்சியமாக மட்டுமல்ல, அராஜகமாகவும் செயல்பட்டிருக்கிறார்கள் என்பது தெரியுமோ? உதவிக்கு ஓடோடி வந்த டி.ஆர்.ஓ. திருமதி ஜோதி நிர்மலா, தங்களின் மருத்துவப் பணியில் தேவையில்லாமல் குறுக்கிட்டதாகப் புகார் செய்து இருக்கிறார்கள் டாக்டர்கள். தனி மனித மேம்பாடு அல்ல மனிதத் தன்மையே மேம்பாடு அடைய வேண்டியது கட்டாயம் ஆகியுள்ளது!.

ஹிமயா, பொன்மலை.

❑ ஒரு பெண் முன்னேற எவ்வளவு துயரங்கள்? எத்தனை அவமானம்? எல்லாவற்றையும் கடந்து, அவர்கள் கடந்த கால நிகழ்ச்சிகளை வாசகிகளுக்கு நினைவு கூர்ந்தது மிகவும் சங்கடமாக இருந்தது. இருந்தாலும் ஸ்ரீவித்யாவைப் போல், பல பெண்கள் வாழ்க்கையில் தைரியசாலிகளாக வர ஓர் எடுத்துக் காட்டு. மனதை மிகவும் நெருடச் செய்தது.

பாலாசிவராமன், சென்னை-70

லஞ்சத்திற்குப் பலி 300 உயிர்கள்!

அட்டை வண்ணப்படம் : **டி.சி. நாகேஷ்**



• பால்ய விவாகம்

ராஜஸ்தான், குஜராத், ஆந்திரா மாநிலங்களில் கடும் வறட்சி ஏற்பட்டுள்ளது. ராஜஸ்தானில் வரலாறு காணாத தண்ணீர்ப் பஞ்சம் ஏற்பட்டு மாநிலமே தத்தளிக்கிறது. குஜராத்தில் மட்டும் 2 கோடி மக்களும், ஒரு கோடி கால்நடைகளும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகியுள்ளனர். கால்நடைகளை நம்பிப் பிழைக்கும் இம் மாநிலங்களில் ஆயிரக்கணக்கான கால்நடைகள் செத்து மடிகின்றன. இதனைத் தொடர்ந்து அங்கு போர்க்கால அடிப்படையில் வறட்சி நிவாரணப் பணிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. இன்னும் இருபது ஆண்டுகளில் இந்தியா கடும் தண்ணீர்ப் பஞ்சத்தை எதிர்நோக்கும் என்று சர்வதேச அறிவியல் நிபுணர்கள் எச்சரித்துள்ளனர்.

ராஜஸ்தான் மாநிலத்தில் பரத்பூருக்கு அருகே அமைந்துள்ள முக்கிய ராணுவ தளவாடக் கிடங்கில் பெரும் வெடிவிபத்து ஏற்பட்டு பத்தாயிரம் டன் எடைக்கு மேற்பட்ட வெடி மருந்துகள் நாசமாகி விட்டிருக்கின்றன. ஒருசில உயிர்களை பலிவாங்கிய இந்த விபத்து அரசுக்கு இரண்டாயிரம் கோடி நஷ்டத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது. இந்த விபத்து தற்செயலா அல்லது சதிகாரர்களின் வேலையா என்பது விசாரணையில் தெரிய வரும். வெயிலின் தீவிரத்தாலும் ஏற்பட்டிருக்கலாம் என்றும் யூகிக்கப்படுகிறது.

நாட்டுக்குப் பாதுகாப்பு அளிக்கக்கூடிய ராணுவமே மெத்தனமாக இருந்து விட்டது என்பதுதான்



அழுகை...

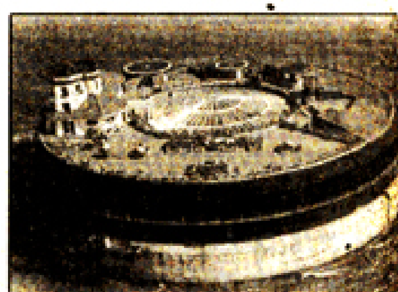
கவலைக்குரிய விஷயம். ஆனால் இந்த விபத்தில் கிடங்கில் வைக்கப்பட்டிருந்த மிகப் பயங்கரமான ஏவுகணைகளுக்கு எந்த விதப் பாதிப்பும் ஏற்படவில்லை என்பது ஆறுதல் தரக்கூடியதாக இருக்கிறது.



• லாரா தத்தா

நியூஸ் சாலட்

சென்னை வாசிகளுக்கு இன்னும் ஒரு மாத காலத்திற்குக் குடிநீர் தட்டுப்பாடு வராது. ஏனெனில்



• விசித்திர தீவு

கண்ணாம்பூச்சிக் காட்டிக் கொண்டிருந்த கிருஷ்ணா நீர் ஒருவழியாக பூண்டி நீர்த்தேக்கத்திற்கு வர ஆரம்பித்துள்ளது. ஜூலை முதல் வாரம் வரை இந்த நீர் வரும். கண்டலேறியிலிருந்து விநாடிக்கு 200 கன அடி திறந்து விடப்படும் கிருஷ்ணா நீர் பூண்டியை அடையும் போது விநாடிக்கு 50 கன அடி வீதம் வருகிறது!



• கம்ப்யூட்டர் புலி

'பால்ய விவாஹம்' எனும் கொடுமை இன்னும் நடந்து கொண்டுதான். இருக்கிறது இந்தக் கம்ப்யூட்டர் யுகத்திலும். ராஜஸ்தான் மாநிலத்தில் ஜோத்பூர் எனும் சிற்றூரில் ஆறு வயது நிரம்பிய சிறுமி ராதாவுக்கும் பத்து வயது நிரம்பிய சுந்தருக்கும் சமீபத்தில் பால்ய விவாகம் நடைபெற்றது. பதினெட்டு வயதுக்குக் கீழ் திருமணம் நடைபெறுவது சட்டப்படி குற்றம் என்ற நிலையிலும் அந்த மாநிலதில் இப்படிப்பட்ட கல்யாணங்கள் சர்வசாதாரணம்.



• நூறு கோடியாவது குழந்தை

இலங்கையில் தனிஈழம் கோரும் விடுதலைப் புலிகளுக்கும் ராணுவத்திற்கும் யாழ்ப்பாணத்தில் கடும் மோதல் ஏற்பட்டுள்ளது. ஆனையிறவு, பாலை ராணுவ முகாம் மீது புலிகள் திடீர் தாக்குதல் நடத்திக் கைப்பற்றியுள்ளனர். இலங்கை அதிபர் சந்திரிகா இதற்காக சர்வதேச அளவில் உதவியைக் கோரியுள்ளார். தற்போது இஸ்ரேலிலிருந்து தருவிக்கப்பட்ட ஆயுதங்களைப் பயன்படுத்தி புலிகள் மீது தாக்குதலைத் தீவிரப்படுத்தியுள்ளார். ஏற்கெனவே இலங்கைக்கு ராணுவ உதவி செய்து பாதிக்கப்பட்ட இந்தியா தற்பொழுது இராணுவத்தை அனுப்புவதில்லை என்று முடிவு செய்துள்ளது. இப்போதைக்கு மனிதாபிமான உதவிகளுடன் நிறுத்திக் கொள்ள உத்தேசித்துள்ளது பி.ஜே.பி. அரசு. இந்தச் சண்டையினால் இருதரப்பிலும் பலத்த உயிர்ச்சேதம் ஏற்பட்டுள்ளது. ராமேஸ்வரத்தில் அகதிகளின் வரவும் அதிகரித்துள்ளது.

சைப்ரஸ் நாட்டில் நடைபெற்ற இந்த வருடத்திற்கான 'உலக அழகிப் போட்டியில்' இந்தியாவைச் சேர்ந்த 21 வயது நிரம்பிய லாரா தத்தா உலக அழகியாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளார். மிஸ் யுனிவர்ஸ் பட்டத்தை வெல்லும் இரண்டாவது இந்தியப் பெண் இவர். 79 நாடுகளைச் சேர்ந்த அழகிகள் கலந்து கொண்ட இந்தப் போட்டியில் லாரா தத்தா வென்றுள்ளார்.

இந்திய நாட்டின் ஜனத்தொகை நூறு கோடியை கடந்து விட்டது! இதில் பெருமைக்குரிய(!?) விஷயம் நாட்டின் நூறு கோடியாவது பிரஜை எனும் பட்டம் ஒரு பெண் குழந்தைக்குக் கிடைத்துள்ளது. தில்லி சப்தர்ஜங் மருத்துவமனையில் அஞ்சனா அசோக் தம்பதியருக்குப் பிறந்த குழந்தைக்கு இந்தப் பெருமை கிட்டியுள்ளது. 3.1 கிலோ எடையுள்ள அந்தக் குழந்தைக்கு

• ராஜஸ்தான் வறட்சி



ஸ்ரீ டிராவல்ஸ்

194-A முதல்மாடி, அண்ணாசாலை, சென்னை – 600 006.
பேஜர்: 9632-701579 Ph: 8418339, 5568620, Fax: 8418339,
இ-மெயில்: sritrave@satyam.net.in



ஸ்ரீ டிராவல்ஸ் அளித்திடும் மாபெரும் பாரத தரிசனம்

சென்னை–ஹைதராபாத்–அவுரங்காபாத்–அஜந்தா–எல்லோரா–ஷீரடி–மும்பை–கோவா–சென்னை.

பயண நாட்கள்: 8 புறப்படும் தேதி: 20.8.2000

பயணத் தொகை: 4800/-

சென்னை–பம்பாய்–துவாரகா–சோம்நாத்–கிர் காடுகள்–அகமதாபாத்–மவுண்ட்அபு–உதயப்பூர்–ஜெய்ப்பூர்–அமிர்தசரஸ்–ஜம்மு–வைஷ்ணவி–ஹரித்துவார்–ரிஷிகேஷ்–புதுடெல்லி–ஆக்ரா–சென்னை.

பயண நாட்கள்: 15 புறப்படும் தேதி: 27.8.2000

பயணத்தொகை: 6,900/-

சென்னை–ஜெய்ப்பூர்–அமிர்தசரஸ்–ஜம்முவைஷ்ணவி–ஹரித்துவார்–ரிஷிகேஷ்–டில்லி–ஆக்ரா–வாரணாசி–அலகாபாத்–கல்கத்தா–கொணாரக்–புவனேஷ்வர்– பூரி–சென்னை. பயண நாட்கள்: 14

புறப்படும் தேதி: 2.9.2000 பயணத் தொகை: 6500/-

- மிகவும் தரமான ஹோட்டல்களில் பிரத்தியேகமான தங்கும் அறைகள்.
- பிராமண சமையல்காரர்களால் தயாரிக்கப்படும் தரமான தென்னிந்திய சைவ உணவு.
- வழக்கம்போல் விருந்து மற்றும் இன்னிசை நிகழ்ச்சியும் உண்டு.

"கண்டிப்பாக 60 நாட்களுக்குள் முன்பதிவு செய்பவர்களுக்கு மட்டுமே இடம் உண்டு"

அயல்நாட்டு சுற்றுலா

சென்னை–கல்கத்தா–பாங்காக்–பட்டாயா–சிங்கப்பூர்–கோலாலம்பூர்–கல்கத்தா–சென்னை

பயன நாட்கள்: 11 புறப்படும் தேதி: 20.7.2000

(ரயில் கட்டணம், மிகவும் தரமான ஓட்டல்களில் தங்கும் இடங்கள், விமானக் கட்டணம், இடங்களைச் சுற்றிப் பார்க்க வசதி, விசா, விமான நிலைய வரிகள், உணவு அனைத்தும் உட்பட....)

பாஸ்போர்ட் உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமே

அனைத்து கிரெடிட் கார்டுகளும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

வடை கறி

விழுப்புரத்தில் வடைகறி மிகவும் சிறப்புப் பெற்றது. உறவினர்கள் வந்துவிட்டால் ஓட்டலில் வடைகறி வாங்கி விடுவார்கள். சிலர் செய்து விடுவார்கள். நான் அங்கிருந்தபோது கற்றுக் கொண்டதை, சிறு மாற்றத்தோடு எழுதியுள்ளேன். வடைகறி - இட்லி, பூரி, சப்பாத்திக்கு சூப்பரான காம்பினேஷன்.

முதலில் ஆழாக்கு கடலைப் பருப்பை ஊற வைத்து, மிக்ஸியில் ஒன்றிரண்டாக அரைத்துக் கொள்ளவும். நைஸாகி விடக் கூடாது.



அரைத்த விழுதை, வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து உதிர் உதிராக வரும் வரை வதக்கி தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து, 4,5 பட்டைக் கிராம்பு சிறிது இஞ்சி, 2 பச்சை மிளகாய், 4 பூண்டு (எல்லாமே தட்டி வைத்தது) என்று ஒவ்வொன்றாக போட்டு வதக்கவும்.

பிறகு ஒரு பிடி நறுக்கிய வெங்காயம் 4,5 தக்காளி போட்டு வதங்கியதும் தேவையான நீரை ஊற்றி மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த்தூள், உப்பு போடவும். கலவை கொதித்ததும், வதக்கிய விழுதைப் போட்டுக் கொதிக்க விடவும். வாசனை வந்ததும் இறக்கி கருவேப்பிலை அரைத்து ஊற்றலாம். முன்பெல்லாம் வடையாகத் தட்டி அரை வேக்காடில் எடுத்து உதிர்த்துச் செய்வார்கள்.

– பிருந்தா சந்தானம்

'அஸ்தா' என்று பெயரிட்டுள்ளனர் அஸ்தாவுக்கு ரூபாய் இரண்டு லட்சம் மானியத்தை ஐக்கிய நாடுகள் சபை மக்கள் தொகை நிதி அமைப்பு அளிக்கிறது நூறு கோடியாவது குழந்தை என்கிற காரணத்துக்காக.

முன்னாள் கிரிக்கெட் வீரர் மனோஜ் பிரபாகருக்கு இந்திய அணியின் தற்போதைய பயிற்சியாளர் கபில்தேவ் லஞ்சம் கொடுக்க முயன்றதாக இந்திய கிரிக்கெட் வாரியத்தின் முன்னாள் தலைவர் பி.எஸ். பிந்த்ரா கூறியதைத் தொடர்ந்து பிபிசி தொலைக்காட்சி நிறுவனத்திற்குப் பேட்டியளித்த கபில்தேவ் மிகுந்த உணர்ச்சிவசப்பட்டு அழுதே விட்டார். பிந்த்ரா மீது மானநஷ்டாடு வழக்குத் தொடரப் போவதாக அறிவித்துள்ளார். இதனைத் தொடர்ந்து 'கபில் மீதான புகாருக்கு நேரடி ஆதாரமில்லை' என்று பல்டியடித்துள்ளார் பிந்த்ரா.

'லவ் பக்' எனும் வைரஸ் தாக்கி உலகளவில் லட்சக்கணக்கான கம்ப்யூட்டர்கள் பாதிக்கப்பட்டு ரூ. 4,400/- கோடி நஷ்டம் ஏற்பட்டுள்ளது. 'ஐ லவ் யு' எனும் இந்த வைரஸானது ஈமெயில் மூலம் இண்டர்நெட்டில் பரப்பப்பட்டுள்ளது. இது பிலிபைன்ஸில் நடந்துள்ளது. அந் நாட்டைச் சேர்ந்த ரியோமல் ரமோன்ஸ் எனும் வங்கி ஊழியரும் அவருடைய காதலியும் இந்த வைரஸை உருவாக்கியுள்ளனர் என்று சந்தேகிக்கப்பட்டு பிடிபட்டுள்ளனர். 'இந்த 'லவ் பக்' வைரஸைப் பரப்பியவர் யார் என்பதைத் துப்பறிந்து கண்டுபிடித்தவர் ஸ்வீடனைச் சேர்ந்த 19 வயது நிரம்பிய கம்ப்யூட்டர் புலி ஜோனதான் ஜேம்ஸ். ஏற்கெனவே இதே மாதிரி ஒரு சம்பவத்திலும் இவர்தான் துப்பறிந்து கண்டுபிடித்துள்ளார்.

பிரிட்டனில் உள்ள ஒரு தீவு விற்பனைக்கு வந்துள்ளது. இந்த விசித்திர தீவின் விலை 1.50 கோடி டாலர் (சுமார் ரூ. 66 கோடி) 1860-களில் ராணுவக் கோட்டையாக இருந்த இந்தத் தீவு பிரெஞ்சுக்காரர்களின் போர்க் கப்பலைத் தடுப்பதற்காக அமைக்கப்பட்டிருந்தது. பிறகு 1990-ல் உல்லாச மாளிகையாக உருமாற்றம் பெற்றது. 100 ஆடம்பர அறைகள், 6 கேளிக்கை விடுதிகள், 2 ஹெலிகாப்டர் இறங்கு தளங்கள், நீச்சல் குளம், ஜிம் ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ள இத் தீவு ஓர் அழகிய உல்லாச மாளிகையாக இருக்கிறது.

தொகுப்பு: ஷாந்தி

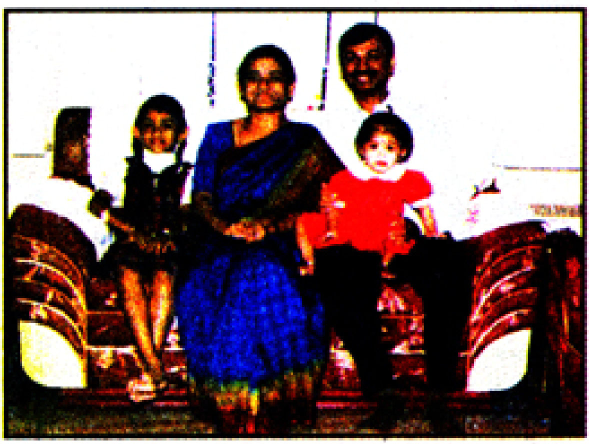
தொண்டை தண்ணீர் வற்ற கத்தனும்!

பெரும்பாலான பெண்களுக்கு இன்னமும் தெரியாத துறை பங்கு மார்க்கெட் துறை. பெண்கள் என்ன... ஆண்களில் பலருக்குக் கூட இதுபற்றி சரியாகத் தெரியாது என்பதுதான் உண்மை. யாருக்கும் முழுதும் புலப் படாத இந்தத் துறையில் ஒரு பெண்மணி அசாத்திய துணிச்சலோடு நுழைந்தார்... அவர் நுழைந்த நேரம் ஹர்ஷத் மேத்தா போன்ற பணப் பேராசை பிடித்தவர்கள் பிடிபட்ட நேரம். பங்குச்சந்தையில் ஊழல் உள்ளே நுழைந்து தேசத்தின் ஒட்டு மொத்தப் பார்வையும், 'பங்குச் சந்தை என்றால் என்ன?' என கேட்க ஆரம் பித்த நேரம்.

கடினமான சூழலில் இதற்குள் காலடி வைத்து இன்று இந்திய அளவில் பங்கு வர்த்தகம் செய்யும் முன்னணிப் பெண்மணிகளில் பார்வதி பழனியப்பனும் ஒருவர்.

பார்வதி பங்குச்சந்தைக்குள் எப்படி நுழைந்தார்? "எத்திராஜ் கல்லூரியில் பி.காம். படிச்சேன். அப்ப வசந்திதேவி தான் எங்க பிரின்ஸிபால். 'படிச்சா மட்டும் போதாது: உங்களுக்கு எந்தத் துறையில் ஜெயிக்கணும்னு ஆசையிருக்கோ அதில் நுழைந்து ஜெயிக்க வேண்டும்' என்பார் அவர்.

அது எனக்குள் ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. இதனால் டிகிரி முடிச்சதும் வியாபார நுணுக்கங்களை கற்றுக் கொள்ள முடிவெடுத்து ஸ்டெல்லா மேரீஸில் எம்.பி.ஏ. படித்தேன். பங்குமார்க்கெட் பற்றி ஓரளவு தெரிய ஆரம்பித்தது. அப்போது ஸ்டாக் எக்சேஞ்ச் டைரக்டர் இ.ஆர். கிருஷ்ணமூர்த்தி வந்து எங்களுக்குக் க்ளாஸ் எடுத்தார். அவர் பங்கு மார்க்கெட் பற்றிய பல சந்தேகங்களுக்கு விடை தந்தார். அவருடைய பேச்சு



ஏன் 'பங்கு மார்க்கெட்'டிற்குள் நாமும் நுழையக் கூடாது என்ற கேள்வியை எழுப்பியது.

"ஆண்கள் மட்டும் நுழைந்து வெற்றி பெறுகிற துறை 'பங்கு மார்க்கெட்'. இதில் பெண்கள் நுழைந்து வெற்றி பெற இயலாது" என என் சக தோழிகள் பின்வாங்கினார்கள்.

எனக்குள்ளே 'பங்கு மார்க்கெட்'டுக்குள் நுழைந்து ஜெயிக்கணும்னு ஒரு வெறி. இறங்கித் தான் பார்ப்போமேன்னு முடிவு பண்ணினேன். இந்தச் சமயத்தில் எனக்குத் திருமணமும் முடிந்து விட்டது.



'பங்கு மார்க்கெட்'டுக்குள் நுழைய விரும்புகிறேன் என்று சொன்னதும் வீட்டில் முதலில் எல்லோருக்கும் பயம். ஒரு பெண்ணால் இதில் வெற்றி பெறுவது கடினம் என்று சொன்னார்கள். என் மாமனார் சொக்கலிங்கமும், கணவரும் 'உனக்கு தைரியம் இருந்தா செய்' என

பச்சைக்கொடி காட்டினார்கள்.

இரண்டு லட்சம் முதலீட்டில் சோனா இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ் ஆரம்பித்தேன். முதலில் சப் புரோக்கரா உள்ளே நுழைஞ்சேன்.

இன்றைக்கு இருக்கிறமாதிரி கம்ப்யூட்டர் வசதிகள் அவ்வளவாக இல்லாத நேரம் அது. தினசரி ஸ்டாக் எக்ஸ்சேஞ்சுக்குப் போய் தொண்டை தண்ணிவத்தற மாதிரி கத்தி.. பங்குகளை விற்க - வாங்கன்னு வேலை செய்யணும். அப்போது நூற்றுக்கு மூணு நாலு பேர்தான் பெண்கள். ஆண்களோடு சரிசமமாகப் போட்டி போடணும். சில நாட்கள் எனக்குத் தோல்வியாகூட அமைஞ்சதுண்டு. அப்படிப்பட்ட தோல்விகளைக்கூட 'இது உன் தொழிலை சரியாக நடத்த ஏற்படும் அட்வைஸ். இதுபற்றி பயப்படாதே'ன்னு உள் மனசு சொல்லும்..." என்று பேச ஆரம்பித்த பார்வதி பழனியப்பன், இன்று சென்னை, பெங்களூர், மும்பை பங்கு மார்க்கெட்டுகளில் உறுப்பினர்.

தனது பங்கு நிறுவனத்தைப் பெண்களைக் கொண்டே உருவாக்கி இன்று இதற்கு திருச்சி, சேலம், சிதம்பரம், பாண்டிச்சேரி, புதுக்கோட்டை ஆகிய இடங்களிலும் கிளைகள் அமைத்திருக்கிறார்.

"இன்டர்நெட் வசதி கிடைத்தது எங்களை மாதிரி பெண்களுக்குப் பெரிய வரப்பிரசாதம். முதல்ல மாதிரி மார்க்கெட்டுக்குப் போய் சத்தம் போட்டு விற்கத் தேவையில்லை. கம்ப்யூட்டர் உதவியுடன் 'ஆன்லைன் மார்க்கெட்டிங்' செய்யறோம். குடும்பத் தலைவிகள் வீட்டில் இருந்துகூட இதுபோன்ற பங்குகளை வாங்க விற்க தொழிலில் எளிதாக ஈடுபட முடியும். என்னோட நிறுவனத்தில் இன்று பல குடும்பத்தலைவிகள் சப்-புரோக்கர்களாக இருக்கிறார்கள். அவர்கள் வாங்கித் தரும் பங்குகளுக்கு 0.75% சதவீதம் கமிஷன் கிடைக்கும்.

ஆரம்பத்தில் பங்கு மார்க்கெட்டில் குறைந்தது ஐம்பது, நூறு பங்குகள் தான் வாங்க முடியும். ஆனால் இன்று ஒருவர் ஒரு பங்கு கூட வாங்கலாம்.

குறைந்தது ஐயாயிரம் இருந்தாலே போதும்.. இதற்குள் பெண்கள் நுழையமுடியும். நிதி நிறுவனங்களில் அதிக வட்டிக்கு முதலீடு செய்து இழப்பதைவிட பங்கு வர்த்தகம் நம்பிக்கையானது.

எத்தகைய பங்குகளை இன்று வாங்குவது, விற்பது என முடிவு செய்ய பொருளாதார வல்லுநர்கள் பலரின் அட்வைஸ்படிதான் நான் ஈடுபடுவேன்" என்கிற பார்வதி பழனியப்பனிடம் பங்கு மார்க்கெட் பிரதிநிதிகளாக இருக்கிறவர்கள் 60% சதவீதம் பெண்கள் தான்.

"பெண்களுக்குப் பொறுமை அதிகம். பொறுமையும், பதட்டமில்லாத பக்குவமும் பங்கு மார்க்கெட்டில் பெண்களை சுலபமாக ஈடுபட வழிவகுக்கும். சுருக்குப் பைகளில் பணத்தைச் சேர்த்து பழகியவர்கள் நம் முந்தைய தலைமுறைப் பெண்கள். அந்த அளவிற்குப் பெண்களுக்குச் சேமிப்பு கை வந்த கலை. அப்படித்தான் பங்குமார்க்கெட்டும்" என்கிறார் பார்வதி பழனியப்பன்.

'எதிர்காலத்தில் மீடியாவும், கம்ப்யூட்டரும் தான் அதிகமான லாபம் தரும் தொழில்கள். இதில் நம்பி முதலீடு செய்யலாம்' என்கிற பார்வதி பழனியப்பனுக்கு இரண்டு குழந்தைகள். "காலை முதல் இரவு வரை கம்ப்யூட்டரே கதி என்று இருக்கமாட்டேன். குழந்தைகளின் சந்தோஷத்தில் பங்குபெற நேரம் ஒதுக்கி விடுவேன்" என்கிறார்.

பார்வதிக்கு பங்கு மார்க்கெட் தந்த வெற்றி அமெரிக்காவில் பணிபுரிந்த கணவர் பழனியப்பனை மீண்டும் தாயகத்திற்கே அழைத்திருக்கிறது. "அட்வர்டைசிங்" படிப்பு முடித்து இன்டீரியர் டெகரேஷன் நடத்தி வந்தவர், அதைத் தவிர்த்துவிட்டு மனைவியின் தொழிலில், கணவரும் சேர்ந்திருக்கிறார்!

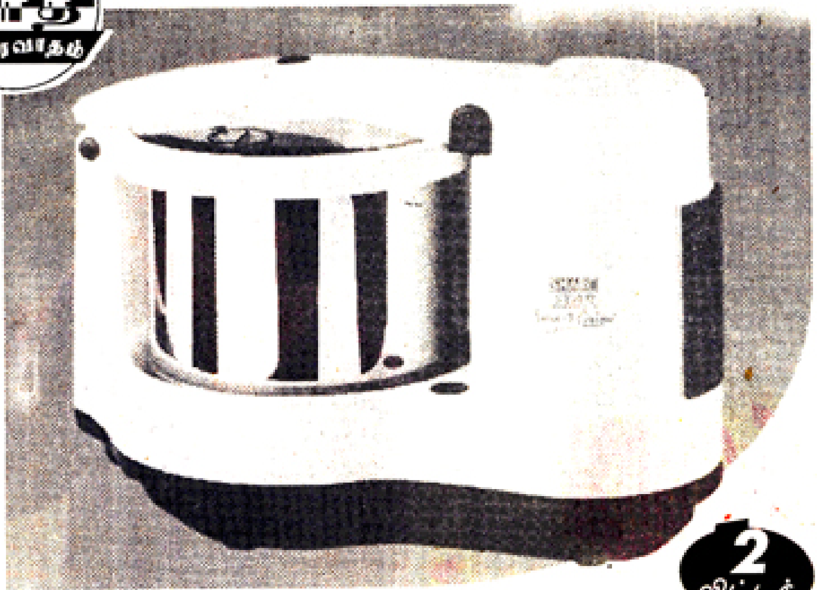
-சந்திப்பு - ஞானமலர்
படங்கள் : ஷண்முகி

முக்கியவர்த்தக நிறுவனங்கள், நிறுவன வளர்ச்சிக்கு மக்களிடமிருந்து மூலதனங்களைப் பெறுகிறது. இப்படி முதலீடு செய்யப்படும் மூலதனத்திற்கு லாபத்திற்கேற்ற அளவில் மக்கள் செய்த மூலதனத்தின் தொகை மாறும். மக்களிடமிருந்து மூலதனம் பெற்றுத் தருவதுதான் பங்குச் சந்தை.

வெற்றிபெறுகிற நிறுவனமாக தேர்வு செய்து பங்குகளை வாங்குவது, விற்பது 'பங்குமார்க்கெட்'டில் உறுப்பினர்களாக இருப்பவர்களால் மட்டுமே முடியும். இந்த உறுப்பினர்களோடு இணைந்து சப்-புரோக்கர்கள் யார் வேண்டுமானாலும் செயல்படலாம். மக்கள் மத்தியில் முதலீடுகளை சேகரித்து நல்ல நிறுவனத்தில் முதலீடு செய்தால் கிடைக்கும் லாபத் தொகையில் குறிப்பிட்ட சதவிதம் சப்-புரோக்கர்களுக்குக் கிடைக்கும். இது மாதிரியான சப்-புரோக்கர்களாக தமிழகத்தில் பல பெண்மணிகள் செயல்பட்டுவருகின்றனர். வீட்டில் இருந்தபடியே மாதம் ஐயாயிரத்திலிருந்து ஐம்பதாயிரம் வரை சம்பாதிக்கிறார்கள்.

அழகுக்கு அழகு
வசதிக்கு வசதி
சமையலுக்கு உதவி

12 மாத உத்திரவாதம்



2 லிட்டர்

Rs.3990/-

FREE

ரூ.500 மதிப்புள்ள
ஆட்டா நீடர்
கோகனட் ஸ்கிரேப்பர்
சிட்ரஸ் ஜூஸர்

சிறப்பு அம்சங்கள்:

❖ துரிதமாக அரைவு செய்ய பிரத்யேகமாக வடிவமைக்கப்பட்ட கிரனைட் ரோலர்கள் ❖ முழுமையான ABS பிளாஸ்டிக் கட்டுமானம். 100% ஸ்டேயின்லெஸ் ஸ்டீலினாலான பிரித்தெடுக்கக் கூடிய டிரம். துல்லியமாய் செதுக்கப்பட்ட கிரனைட் ரோலர்கள் ஸ்மார்ட் கிரனைட்டில் உள்ளதால் சுகாதாரமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருக்க உதவுகிறது ❖ குறைந்த பளுவுள்ளதால் கையாள்வது சுலபம். ❖ கடினமான அரைவு வேலையும் செய்ய உறுதியான மோட்டார் பொருத்தப்பட்டுள்ளது

SHARC STAR

Smart Grind

இந்தியாவில் பெருமளவு விற்பனையாகும் வீட்டு உபயோக டிஷ் ஆன்டெனாக்கள் தயாரிப்பாளர் வழங்கும் மற்றுமொரு தரமான தயாரிப்பு

சார்க்ஸ்டார்

12, 2வது மாடி, பார்சன்ஸ் டிரேட் பிளாசா, 154, டாக்டர் நஞ்சப்பா சாலை, கோவை - 641 018
தொ.பே. 301685, 303819. ஃபேக்ஸ்: 0422-575888 e-mail: sharcstar@vsnl.com Web Site: www.sharcstar.com
பெங்களூர்: ✆ 080-3200115, ஹைதராபாத்: ✆ 040-6213472, இரிஞ்சாளகுடா : ✆ 0488-823874

Distributors: ACME India Marketing, CHENNAI ✆ 6443464, 6443484. **Sharcstar Sales & Service, COIMBATORE** ✆ 301685, 303819. **DEALERS: Udumalpet** ✆ 27634, 21220. **Pollachi** ✆ 24757. **Gopi** ✆ 27941. **Mulanur** ✆ 04202-77060, 77860. **Kotagiri** ✆ 74254, 73454. **Agali** ✆ 454214, 454320. **Chennai: T.Nagar** ✆ 4327300. **Vysarpadi** ✆ 5515178, 5511104. **Mount Road** ✆ 8533766. **Anna Nagar** ✆ 6211576, 6211310. **Alwarthiru Nagar** ✆ 4862212. **Viruthachalam** ✆ 62854. **Vellore** ✆ 247270. **Pondicherry** ✆ 224728, 339174. **Chidambaram** ✆ 30123. **Mayiladuthurai** ✆ 22323, 25333. **Thanjavur** ✆ 38178. **Nagapatnam** ✆ 25483. **Thiruthuraipoondi** ✆ 22712. **Vetharaniam** ✆ 50863. **Trichy** ✆ 472929. **Madurai** ✆ 743908. **Dharmapuri** ✆ 64931, 64940, 63052. **Krishnagiri** ✆ 31221, 23377. **Kumbakonam** ✆ 420017. **Coonoor** ✆ 30514. **Salem** ✆ 267451. **Sulur** ✆ 889250. **Karur** ✆ 40884, 41951.

வெளிநாட்டு வியாபார விசாரணைகள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

தவறு செய்யலாம்

நெருங்கிய நண்பர் ஒருவர் வீட்டுக்குப் போயிருந்தேன். என்னுடைய சொந்த சோகம் ஒன்றைப் பகிர்ந்து கொண்டு பேசிக் கொண்டிருந்தேன் அவரிடம். அவருடைய மகன் குறுக்கும் நெடுக்குமாக ஓடி விளையாடிக் கொண்டிருந்தான். என்னைப் பார்த்ததும் அருகில் ஓடிவந்து என் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டு, ''அங்கிள்! நான் ரைம்ஸ், ஜோக்ஸ் எல்லாம் சொல்வேன். சொல்லவா?'' என்று கேட்டான்.

எனக்கு அப்போது அதற்கெல்லாம் மூடு இல்லை.

அதைப் புரிந்து கொண்ட நண்பர் தன் மகனிடம், ''கண்ணா! இப்போதில்லை; இன்னொருமுறை,'' என்றார் கண்டிப்பான குரலில். அவனும் தந்தையை ஒருமுறை பார்த்து விட்டு, "சாரி அங்கிள்" என்று கூறிவிட்டு நகர்ந்தான். அவனுடைய பார்வையில் மிரட்சியோ பயமோ இல்லை.

எனக்குச் சொந்த சோகம் மறந்து போனது.

"என்ன மந்திரம் போட்டீங்க சார்? பொதுவா இவன் வயதுக் குழந்தைகள் உறவினர்கள் நண்பர்கள் மத்தியில் பெற்றோர் பேச்சைக் கேட்கவே மட்டார்களே. இவன் உங்க சொல்லை ஒரே முறையில் கேட்டுப் பணிந்து போய் விட்டானே எப்படி?" என்று கேட்டேன்.

அவர் புன்னகைத்தார். பதில் சொல்லவில்லை.

"வெளியார் வந்திருக்கும் போது உங்க பேச்சைக் கேட்கவில்லையென்றால் அவர்கள் போன பிறகு அடி வெளுத்து விடுவீர்களோ?" என்று கேட்டேன்.

"இல்லை. நீங்க போன பிறகு அவனை அழைத்துப் பேசுவேன். அவனுக்கு எதற்காகத் தடைசொன்னேன் என்று விளக்குவேன்" என்றார்.

எனக்கு வியப்பாக இருந்தது.

தொடர்ந்து அவர் விளக்கிய விஷயம் ஒவ்வொரு பெற்றோரும் அறிய வேண்டிய ஒன்று.

குழந்தைகள் ஆரம்பத்தில் ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் பெற்றோருடைய ஒப்புதலுடன்தான் செய்யத் தொடங்குகின்றன. நாளாவட்டத்தில் தானாகச் செய்யத் தொடங்கும் போது அந்தச் செயல்களுக்கு பெற்றோரின் ஒப்புதலை எதிர் பார்க்கின்றன.



இந்த இரண்டு நிலைகளும் குழந்தையின் வளர்ப்பு கட்டத்தில் மிக முக்கியமானவை. முதலாவது கட்டத்தில் ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் குழந்தைகளுக்குக் குழப்பமின்றித் தெளிவாகச் சொல்லித் தர வேண்டிய கடமை பெற்றோருக்கு உள்ளது. இரண்டாவது கட்டத்தில் குழந்தையின் சுய செய்கைகளுக்கு ஒப்புதல் எதற்காக அளிக்கப்படுகிறது அல்லது எதற்காக மறுக்கப்படுகிறது என்பதை அதற்குத் தெளிவுபடுத்த வேண்டும்.

உதாரணமாக நண்பரின் மகன் வீட்டுக்கு முன்பு எப்போதாவது யாராவது வெளியாள் வந்திருக்கும்

தப்பில்லை

பெ. நாயகி

போது அவரிடம் ரைம்ஸ் சொல்லிக் காட்டப் பணிக்கப்பட்டிருக்கலாம். அதற்கு நிறைய பாராட்டுகள் கிடைத்திருக்கலாம். எனவே வீட்டுக்கு அப்பாவின் நண்பர்கள் வந்தால் ரைம்ஸ் சொல்லிக் காட்டுவது வந்தவர்களுக்கு சந்தோஷம் அளிக்க அல்லது, பாராட்டு கிடைப்பதால் தனக்கும் அது சந்தோஷம் அளிக்கிறது என்று அவன் மனத்தில் பதிந்து போயிருக்கும்.

ஆனால் நான் போயிருந்தபோது அந்தச் செயல் செய்ய அவனுக்கு அப்பாவிடம் இருந்து அனுமதி மறுக்கப்பட்டது ஏன் என்று அவன் குழப்பத்தில் ஆழ்ந்திருப்பான். நான் போன பிறகு அப்பா அவனை அருகே அழைத்து, 'வந்திருந்த அங்கிளுக்கு மூடு சரியில்லாமல் இருந்தது; அந்த மாதிரியான சந்தர்ப்பங்களில் நீ ரைம்ஸ் பாடினால் அவர் ரசிக்காமல் போகலாம்' என்று விளக்கிச் சொல்லும் போது அவனுக்குப் பின்னாளில் எதையும் செய்யும் போது எதிராளியின் மூடு பார்த்துச் செய்ய வேண்டும் என்கிற கருத்து மனத்தில் பதியும்.



கூடவே தன்னை மதித்து இந்த விளக்கம் தந்ததற்கும், தான் பாராட்டு பெறாது அவமானப் படாமல் காத்ததற்கும் அப்பா மீது மரியாதை கூடும். அப்பாவை நம்பி அவருடைய எந்த ஆணையையும் ஏற்றுப் பணியலாம். அவற்றுக்குச் சரியான காரணம் இருக்கும். அது இப்போது புரியாவிட்டாலும் பின்னாளில் புரியும் என்கிற முடிவுக்கும் வருவான்.

இந்த இடத்தில் தான் பெற்றோர்கள் கவனமாய் இருக்க வேண்டும். வீட்டில் சாதாரணமாகக் குழந்தைகள் செய்யும் விஷமங்களுக்கு ஒப்புதல் அளிப்பவர்கள் அதே விஷமங்களை விருந்தினர் மத்தியில் செய்யும் போது கண்டனம் தெரிவிக்கிறார்கள். சில விருந்தினர்கள் முன்பு அவர்களே குழந்தைகளைத் தூண்டி விட்டு ரசிக்கிறார்கள். எப்போது மறுப்பார்கள் எப்போது ஆதரிப்பார்கள் என்பதில் காரணம் சொல்லாமல் குழப்ப நிலை காட்டும் பெற்றோரைக் குழந்தைகள் நாளாவட்டத்தில அலட்சியப்படுத்தத் தொடங்குகின்றன. அதன் பிறகு அவர்களின் கோபப் பார்வை, இங்கித சமிக்ஞை ஆகியவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல் தம் போக்கில் தமக்குத் தோன்றியதைச் செய்ய ஆரம்பிக்கும் குழந்தைகளால் தம் மானம் போவதாகப் பெற்றோர்கள் பின்னாளில் அங்கலாய்ப்பது அர்த்தமற்ற செயலாகி விடும்.

குழந்தைகள் தன்னார்வத்தில் செய்கின்ற சில செயல்கள் தவறாக முடிவதும் அது அவர்களுக்கே தெரிவதும் உண்டு. உதாரணமாக அம்மா தூங்கிக் கொண்டிருக்கையில் எதையோ தேடி அடுக்களையில் உருட்டும் போது கத்தியோ அரிவாள்மனையோ கேஸ் அடுப்பின் ரப்பர் டியூபில் விழுந்து கொஞ்சம் வெட்டி விடலாம். பிரிட்ஜில் எதையோ எடுக்கையில் கைபட்டு சொலினஸ்ட் அட்ஜஸ்ட்

மென்ட் குறைந்து போய் விடலாம். அப்பா வின் எலக்ட்ரிக் ஷேவர் கை தவறி விழுந்து உள்ளே உடைந்து போய் விடலாம். அவரு டைய ஆபீஸ் பையின் உள் காகிதத்தில் மை கொட்டி விடலாம்.

இந்த மாதிரியான சிறு தவறுகள் நடந்து விட்டால் அதைக் குழந்தைகள் பெற்றோரிடம் சொல்ல பயப்படும். அந்த பயத்தை ஏற்படுத்தி யிருப்பவை பெற்றோரின் முற்செயல்களே.

எப்போதாதவது குழந்தை அந்த மாதிரி நடந்ததை மறதியில் சொல்லாமல் விட்டிருந்து பெற்றோர் தாமாகவே கண்டுபிடித்து அறிய வரும் போது அதனை 'திருட்டுக் கழுதை' என்று பட்டம் கட்டி அடி அடியென்று அடித் திருப்பார்கள். அல்லது குழந்தை தயங்கித் தயங்கி தானாகவே முன்வந்து சொல்லும் போது, "சனியனே! உன் கரிக்கையை வச்சிக் கிட்டு சும்மாயிருக்கவே முடியாதா? இனிமே செய்வியா? செய்வியா?" என்று சொல்லிச் சொல்லி அடித்திருப்பார்கள்.

இப்படி ஓர் அனுபவத்திற்குப் பிறகு குழந் தைக்கென்ன பைத்தியமா பிடித்திருக்கிறது, அதன் பின்பான தவறுகளைப் பெற்றோரிடம் சொல்வதற்கு? அதன் கூரிய மூளை நடந்து விட்ட தவறுகளை எப்படி மறைப்பது என்று தான் யோசிக்கும். திறமையாக மறைத்தும் விடும். இதன் பின்விளைவுகள் எவ்வளவு மோசமானவை தெரியுமா?

குழந்தை மறைத்த தவறின் காரணமாக ஏதாவது பெரிய அளவில் விபத்தோ இழப்போ ஏற்பட்டு தாயோ தந்தையோ பாதிக் கப்படுகின்ற பட்சத்தில் அது மனநோயாளி யாகக் கூட ஆகிவிடும் சாத்தியம் இருக்கிறது.

அப்படி ஏதும் தீய விளைவுகள் ஏற்படாத வரை அது மனதினுள் தன் தவறை மறைக்கும் திறமைக்கு ஷொட்டுக் கொடுத்தபடி வளரும். பின்பு அதையே வாழ்க்கை நெறியாக்கிக் கொண்டு சமூக ரீதியிலான தவறுகளையும் தனக்குள் நியாயம் கற்பித்துக் கொண்டு செய்ய ஆரம்பிக்கும். அகப்பட்டுக் கொள்ளாதவரை திருடனில்லை என்கிற கொள்கையைக் கோட் பாடாகக் கொண்டு விடும் குழந்தைகளால் எதிர்கால சமூகத்துக்குத்தானே பாதிப்பு?

பெற்றோர் இவ்விஷயத்தில் பிள்ளை களிடம் கண்டிப்பு காட்டுவது தவறு. மாறாக குழந்தைகளிடம், தம்மை மீறிய தவறேதும் நடந்து விட்டால் தாமாகவே முன்வந்து பெற் றோரிடம் சொல்கின்ற தைரியத்தை வளர்க்க வேண்டும்.

"அப்பா! உங்க எலக்ட்ரிக் ஷேவரை எடுத் துப் பார்த்தேன். அது கை தவறிக்கீழே விழுந் தது. உடைஞ்சிடுச்சா என்று தெரியலை பாருங்க" என்று சொல்கின்ற குழந்தையிடம்,

"நல்லவேளையாகச் சொன்னாய். இப்படித் தான் உடைந்த ஷேவரை பிளக்கில் மாட்டி ஒரு ஆளுக்கு ஷாக் அடிச்சு கையே விளங்கா மல் போயிடுச்சு. நீ சரியான நேரத்தில் சொன் னதால் உங்கப்பா தப்பிச்சேன்"

என்று அது ஒப்புக் கொண்டு சொன்ன செயலுக்குப் பாராட்டு தெரிவித்த பிறகு, தனக் குச் சம்பந்தமில்லாத பொருள் மீது கை வைத் தது தவறல்லவா, அதனால் ஏற்பட்டுள்ள ரிப் பேருக்கான பண விரயம் தேவையற்றதல்லவா, அந்தப் பணம் இருந்திருந்தால் வேறு ஏதாவது செய்திருக்க இயலும் அல்லவா போன்ற விஷ யங்களைக் குழந்தைக்கு விளக்க முயன்றால் அது பசுமரத்தாணி போல் அதன் மனத்தில் பதியும். இரண்டாவது முறை அதே தவறை ஒருபோதும் செய்யாது.

அத்தகைய குழந்தைதான், வாழ்க்கையில் தவறுகள் இயற்கை அவற்றை மறைக்காமல் ஒப்புக் கொண்டு திருந்தி வாழ்வதே வாழ்க்கை என்கிற நியதியில் வளரும். பின்னாளில் டென் ஷன், பிளட்பிரஷர், டிப்ரஷன் போன்ற எந்த மனநோயும் இன்றி வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ளும்.

தேவையெல்லாம் பெற்றோரின் பொறுமை யும் கொஞ்சம் பொறுப்புணர்ச்சியும் மட்டுமே.

வேப்பம் பூ பச்சடி, நார்த்தங்காய், எலுமிச்சை/மாங்காய்ப் பச்சடி எதுவாக இருப்பினும் (வெல்லம் சேர்த்துச் செய்வது) இறக்கிய பின் 2 டீஸ்பூன் தேன் சேர்க்க வேப்பம்பூ பச்சடி கூட பறந்து விடும் மீதமின்றி. வெல்லத்தின் அளவு துளி குறைத்தும் போடலாம்.

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன்.



கணவருக்காக கராத்தே கற்றேன்!



ஆயிரத்து ஐந்நூற்றி எழுபத்தைந்து கூர் முனையுள்ள ஆணிகள் அடித்த பலகை. இதில் சர்வசாதாரணமாக மல்லாக்காகப் படுத்துக் கொள்கிறார் ஒரு பெண்மணி. இவர் வயிற்றின் மேல் நடுப்பகுதியில் ஆணிகள் அடிக்கப்பட்ட ஒரு பலகை வைக்கப்பட்டு அதன் மேல் 202 மோட்டார் பைக்குகள் சர் சர் என்று கடந்து செல்ல, பிறகு 250 கிலோ எடையுள்ள கடப்பா கல் வைத்து கராத்தே மாஸ்டர் உடைக்க, பார்வையாளர்கள் அனைவரும் உறைந்து போய் நிற்கும்படியான இந்த நிகழ்ச்சி சமீபத்தில் நடைபெற்றது. ஆனால் இதற்கெல்லாம் காரணமான அந்தப் பெண்மணியோ எதுவும் நிகழாதது போல் எழுந்து நின்று சர்வ சாதாரணமாக புடவையில் தூசிதட்டினார்! இவர் பானுமதி. கராத்தேயில் இப்படி ஓர் அபூர்வமான சாதனை அதுவும் நாற்பது வயது நிரம்பிய ஒரு பெண்மணியால் நிகழ்த்தப்பட்டது என்பது வியக்கவைக்கும் உண்மை.

சென்னை புறநகர்ப் பகுதியில் அமைதியான சூழலில் அமைந்திருந்த பானுமதியின் இல்லத்திற்குச் சென்று அவரைச் சந்தித்தோம். நம்மை வரவேற்று உபசரித்தார் அவரது கணவரும், குருவுமான தெய்வசிகாமணி. முதலில் பானுமதியைப் பார்த்த போது ஒரு குடும்பத் தலைவியாக எந்தவித விசேஷமான வித்தியாசமான தோற்றமும் இல்லாதவராகவே இருக்கிறார். ஆனால் அவர் பேசப் பேச அவரது ஆழ்ந்த நம்பிக்கையும், மனோதைரியமும் நம்மை பிரமிக்கச் செய்து விட்டது.



எப்படி இந்தத் துறையில் உங்களுக்கு ஆர்வம் வந்தது?

"முதலில் கராத்தே என்பதே ஆ, ஊ என்று கத்தி ஆர்ப்பாட்டம் செய்கிற ஒரு கலை என்றுதான் எண்ணியிருந்தேன். ஆனால் என் கணவர் இதில் ரொம்ப வெறியோடு ஈடுபட்டிருந்தார். கராத்தேயில் 'கட்டாஸ்' என்றொரு அமைப்பு உள்ளது. அதாவது நமக்கு எட்டு பக்கத்திலிருந்தும் எதிரிகளின் தாக்குதல் இருக்கும். இவற்றை நாம் எப்படிச் சமாளிக்கிறோம் என்பதுதான் இந்த அமைப்பு. ஜப்பானில் பழம்பெரும் ஆராய்ச்சியாளர்களால் தோற்றுவிக்கப்பட்ட அமைப்பை தான் இன்று உலகளாவில் பின்பற்றி வருகிறார்கள். இது என் கணவருக்குத் தாமாகவே தோன்றும். இது ஒரு தெய்வீகச் செயல் என்றுதான் கூற வேண்டும்.

இப்படி ஒரு ஆர்வம் நிறைந்த இவரது திறமைகள் எல்லாம் குடத்தில் இட்ட குத்துவிளக்கு போல்

இருந்தது. இவரது திறமைகளை உலகுக்கு எடுத்துக்காட்டவே இதில் இறங்கினேன். இன்று ஓரளவிற்கு வெற்றியும் பெற்று விட்டேன்."

பின்னணியில் உதவி செய்யும் பெண்மணிகளைத்தான் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். ஆனால் கராத்தேயில் உங்கள் கணவருக்கு உதவுவதாகக் கூறுகிறீர்கள்?

"இதில் ஆச்சரியப்படுவதற்கு என்ன இருக்கிறது? மனைவியும் தன் கணவர் நன்றாக இருக்க வேண்டும் என்றுதான் நினைப்பார். ஒரு காலகட்டத்தில் தான் மிகவும் காதலித்த ஒரு கலையை வெறுத்து ஒதுங்கும் சூழலுக்குத் தள்ளப்பட்டார் இவர். 32 வயது நிரம்பிய அதுவும் இரண்டு குழந்தைகளுக்குத் தாயான பிறகு இதில் நான் இறங்கியதற்கு இவரது அன்புதான் காரணம். இவருக்காக நான் ஏதாவது செய்ய வேண்டும். சாதித்துக் காட்ட வேண்டும் என்கிற ஆர்வம்தான் யாரும் நிகழ்த்தியிராத இந்தச் சாதனையைச் செய்யத் தூண்டியது."

இத்தனை வயதுக்கப்புறம் இது எப்படி உங்களுக்குச் சாத்தியமாயிற்று?

இதற்கு தெய்வசிகாமணி கூறுகிறார் :

"கராத்தே என்பது சின்ன வயதில் ஆக்ரோஷமாக கத்துக் கொண்டால்தான் செய்ய முடியும் என்பது தவறான கருத்து. 60 வயது நிரம்பியவர்கள் கூட கற்றுக் கொள்ளலாம். இது ஒரு தற்காப்புக்காக மட்டுமல்லாமல் உடல் நலத்திற்காகவும் ஒரு எக்ஸர்சைஸ் போலவும் செய்யலாம். என்னிடம் 50 வயது நிரம்பிய பெரியவர்கள்கூட ஆர்வமுடன் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். சின்ன வயசு என்றால் வேகமாகச் செயல்பட முடியும். இதையே வயது ஆகிவிட்டால் அந்த வேகத்தைக் காட்ட முடியாது. பலமாக கை காலைத் தூக்கினால் வயதானவர்களுக்கு விபரீதம் நிகழ வாய்ப்புள்ளது. ஆனால் இந்த வேகத்தை நிதானமாக தம்பிடித்துக் காட்ட முடியும். ஒரு கை முஷ்டியை ஒரு டைரக்ஷனில் செலுத்த வேண்டுமென்றால் தம்பிடித்து எல்லாப் பவர்களையும் அந்தக் கைக்குக் கொண்டு வந்து நிதானமாக திடகாத்திரமாக அந்த டைரக்ஷனில் செலுத்த முடியும்."

ஆனால் கராத்தேயில் வேகத்திற்குத் தானே முதலிடம்?

"இதை நிச்சயமாக என்னால் ஒத்துக் கொள்ள முடியாது. எல்லா நிமிடமும் உடலும், மனசும் அலர்டாக இருக்க வேண்டும். இதுதான் முக்கியம். நான் முன்பு சொன்னது ஆரம்ப நிலை. இது வயதானவர்களுக்கு மட்டும்தான். எடுத்தவுடனே அவர்களுக்கு வேகத்தைக் காட்ட முடியாது. பயிற்சியின் ஆரம்பத்தில் இப்படிச் செய்யச் சொன்னால்தான் சுலபமாகக் கற்றுக் கொள்ள முடியும். போகப் போக அவர்கள் மனசளவில் தயாராகி விடுவார்கள். உடம்பும் அதற்குத் தகுந்தாற் போல் ஒத்துழைக்கும்."

பானுமதி தொடர்ந்து...

"நான் ஆரம்பத்திலிருந்தே கத்தாமல்தான் செய்கிறேன். மூச்சுப் பயிற்சிதான் முழுவதுமாக. தம்பிடித்து செய்யப்படும் இந்தப் பயிற்சிக்கு யோகாவும், மெடிட்டேஷனும் நிச்சயம் செய்ய வேண்டும். நான் தவறாமல் இதைச் செய்வதால்தான் என் மனசும் உடலும் பக்குவப்பட்டது."

கராத்தேயினால் உங்களுக்கு ஏதாவது நன்மைகள் உண்டா?

"நிறைய. முன்பெல்லாம் வெளியில் தனியாக எங்குச் சென்றாலும் ஒருவித பயம் இருக்கும். யாரோ நம்மை பின்தொடர்ந்து வர்ற மாதிரி தோன்றும். யாராவது சாதாரணமாக பார்த்தால் கூட அச்சம் ஏற்படும். ஆனால் இப்ப அதெல்லாம் துளி கூட கிடையாது. எனக்கே என்னுள் ஒரு தைரியம். எதையும் சமாளிக்க முடியும்ங்கிற ஒரு நம்பிக்கை. இன்னும் எவ்வளவோ நன்மைகள். இந்தப் பத்து வருடமாக உடம்புக்கு வந்ததுன்னு ஆஸ்பத்திரிக்கே போனது கிடையாது.

இதற்கு முன்பாவது சுகர் இருந்தது. ஆனால் அது கூட மறைந்து விட்டது. கொலஸ்ட்ரால், பி.பி., வாயுத்தொல்லை என்று எதுவும் வராது. ஏனெனில் இதுவும் ஒருவித உடற்பயிற்சி மாதிரிதான்."



• தெய்வசிகாமணி, பானுமதி

ஒரு பெண் என்பதால் இந்தத் துறையில் உங்களுக்கு எதிர்ப்புகள் உண்டா?

"முதல்ல இவரைத் திருமணம் செய்து கொள்ளவே எங்க வீட்டில எதிர்ப்பு. அப்பா, அண்ணன் எல்லாம் பெரிய வேலையில் இருக்காங்க. அடக்கமான பொண்ணா வீட்டுல

இருக்காம என்ன வெளியில போய் சாதிக் கணும்ங்கறதுதான் அவங்களோட எண்ணம். இதற்கெல்லாம் நான் வருத்தப்படவில்லை. எனக்கு என் கணவரின், குழந்தைகளின் முழு ஆதரவும் இருக்கிறது.

இந்தத் துறையில் பெண்கள் முன்னுக்கு வருவதென்பது ரொம்ப கடினம். ஆள்பலமும் முக்கியமாக பணபலமும் இருக்க வேண்டும். பப்ளிசிட்டி இருந்தால்தான் நம் பெயர் நிலைத்து நிற்கும். உண்மையான திறமைக்கு மதிப்பில்லை இங்கு. என் கணவர் நாலு பேரிடம் சென்று அணுகினால் பிரபலமான பெயர்களைக் கூறி நிராகரித்து விடுகின்றனர்.

என்னுடைய நிகழ்ச்சிகளுக்கெல்லாம் ஸ்பான்ஸர்ஷிப் கிடைப்பதில்லை. எங்கள் சொந்தப் பணமும், நகைகளும்தான் அடகுக்குப் போய்விடும். இதில் பிரபலமான ஒருசில மாஸ்டர்கள் 'என்னிடம் வந்து சேர்ந்து கொள். உலகளவில் நிகழ்ச்சிகள் ஏற்பாடு செய்து தருகிறேன்' என்கிறார்கள்.

ஆனால் யாருக்காக நான் இவ்வளவு தூரம் கஷ்டப்படுகிறேன்? என் கணவர், குருவுக்குப் பெயர் வர வேண்டும் என்பதற்குத்தான். அவருக்கில்லாத பேரும் புகழும் எனக்குத் தேவையில்லை. வெளிநாடுகளுக்கு நிறைய அழைப்புகள் வருகிறது. ஸ்பான்ஸர்கள் இல்லாததால் போக முடியவில்லை. பணம்தான் எங்கும் பேசுகிறது."

நீங்கள் மறக்க முடியாத நிகழ்ச்சி?

"ஒருமுறை யூத் ஃபெஸ்டிவல் அவார்டுக்கு என் பெயரை பதிவுசெய்திருந்தேன். இந்த விருதுக்கு என் வயது ஒரு தடையாக இருந்தது. ஆனால் அப்பொழுது இருந்த விளையாட்டு அமைச்சர் என் நிகழ்ச்சியைக் கேள்விப்பட்டு எனக்கு மட்டும் அனுமதியளித்தார். நிகழ்ச்சியன்று தன்னை அழைக்குமாறும் வேண்டுகோள் விடுத்தார். நிகழ்ச்சியன்று காலையிலேயே சென்று விட்டோம். ஆனால் இரவு பதினோரு மணிக்குத்தான் நேரம் தந்தார்கள். இதற்குள் நாங்கள் அழைத்துச் சென்ற மோட்டார் வாகனம் ஓட்டுபவர்கள் சென்று விட்ட



குழந்தையின் கண்கள் நடுவே வெள்ளை நிறப் புள்ளியோ அல்லது பூனையின் கண்கள் இரவில் ஒளி விடுவது போல் ஒருவித ஒளியோ தோன்றினால் உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்.

— மேகலா பாலு.

ளர். அப்பொழுது நூத்தியொரு வண்டிகள் என் வயிற்றில் ஏறுவதுதான் சாதனை. ஆனால் அங்கு இருந்ததோ என் கணவரின் ஓட்டை புல்லட் மட்டும்தான். அவருக்கு சைக்காலஜிக் கலாக இதில் ப்ராப்ளம். வண்டிக்கும், ஆளுக் கும் ஏற்பாடு செய்ய மற்ற நிகழ்ச்சிகளுக்காக வந் திருந்த ஒவ்வொருவரிடமும் கெஞ்சி, விளக்கி, சம்மதம் பெற்றது மறக்க முடியாத ஒன்று.

இதைவிடக் கொடுமை என் நிகழ்ச்சியைப் பார்க்க ஆர்வம் தெரிவித்த அந்த அமைச்சரை காண்டாக்ட் செய்ய முடியவில்லை. அங்கிருக் கும் ஸ்போர்ட்ஸ் நிர்வாகிகள் என் வேண்டு கோளை கேலி செய்து நிராகரித்து விட்டனர். அந்த அமைச்சர் முன்பு கூறியிருந்த அவரது தொலைபேசி என்னை நினைவுபடுத்தி பக்கத்திலிருந்த பி.சி.ஒவிற்குச் சென்று டையல் செய்தேன். அவரே எடுத்துப் பேசினார். சூழ் நிலையை விளக்கியவுடன் உடனே வருகிறேன் என்று வந்து அங்கிருக்கும் அதிகாரிகளை கடிந்து கொண்டு பக்கத்தில் நாற்காலி போட் டுக் கொண்டு முழுதுமாகப் பார்த்து விட்டு என்னை மிகவும் பாராட்டிப் பேசினார். இவர் வந்து விட்டார் என்றவுடன் அதுவரை என்னை அவமதித்த அதிகாரிகள் எல்லாம் பரபரப்புடன் மைக்கில் என் நிகழ்ச்சியைப் பற்றிப் பேசினார்கள். அதற்கப்புறம் அந்த விருது என் வீடு தேடி வந்தது."

வண்டிகள் உங்கள் மேல் ஏறும்பொழுது பயம் ஏற்படாதா?

"உடலில் கொஞ்சம் அழுத்தம் இருக்கும். மற்றபடி பயமெல்லாம் கிடையாது. ஆனால் என் கணவரும், குழந்தைகளும் ஒவ்வொரு முறையும் கவலையுடன் இருப்பார்கள். என் பெண்கள் இருவரும், 'அம்மா நீ என்னவோ சாதனைன்னு செய்யறே. ஆனா ஒவ்வொரு முறையும் நிகழ்ச்சி முடியற வரைக்கும் எங் களுக்குத்தான் நீ முழுசாக திரும்பி வரணும்னு பயமா இருக்கு'ன்னு சொல்லுவாங்க."

வண்டிகள் வயிற்றில் ஏறும்பொழுது அசம்பாவிதம் எதுவும் ஏற்படுமா?

"எப்பொழுதும் நடக்காது. ஏதாவது ஒருசில சம்பவங்கள். ஒருமுறை என் வயிற்றில் வைத்தி ருந்த பலகை விரிசல் விட ஆரம்பித்தது. யாருமே கவனிக்கவில்லை. நான் என் அருகில் நின்றிருந்தவர்களிடம் உடனே சைகை காட்டி நிறுத்தச் சொன்னேன். அதே மாதிரி இன் னொரு நிகழ்ச்சியில் என் மேல் ஏறிய வண்டி தடுமாறி பக்கத்தில் இருந்த என் கணவரை இழுத்துக் கொண்டு சென்றது. ஆனால் யாருக்கும் காயம் ஏற்படவில்லை."

எப்படி ஒரு ஆணி கூட உடம்பில் படாமல் இருக்கிறது?

"எல்லாம் மூச்சுப் பயிற்சிதான். உடம்பை லேசாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பலத்

தையெல்லாம் வயிறுக்குக் கொண்டு வர வேண்டும். ஒரு நிகழ்ச்சி முடிய அரைமணி நேரமாகும். அரைமணி நேரமும் மூச்சு விடாமல் இருக்க முடியாது. தம்பிடித்து தனியாக சுவாசித்துச் செய்ய வேண்டும். வயிற்றை நாம் சாப்பிடும் பொருட்களை அரைக்கும் மாவு மிஷின் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் அதில் இருக்கிற சக்தியை உணர்ந்தாத்தான் தெரியும். ஆரம்பத்திலிருந்தே இது எனக்கு ஒரு கஷ்டமான செயலாக இல்லை."

இந்தத் துறையில் உங்களுக்கு ஆத்ம திருப்தி கிடைக்கிறதா?

"நிறைய. ஒருமுறை பக்கத்தில் இருக்கும் பள்ளிக்கூடத்தில் க்ளாஸ் எடுக்கச் சென்றேன். அங்கிருக்கும் பசங்க எல்லாம் எப்ப கராத்தே கிளாஸ் வரும்னு எதிர்பார்த்திட்டிருக்கோம்னு அன்போடு சொன்னாங்க. நா முதல்ல எல்லாரையும் 10 நிமிடம் மெடிடேஷன் செய்யச் சொல்லிட்டுத்தான் வகுப்பு ஆரம்பிப்பேன். அது அவர்களுக்கு ஒரு ரிலாக்ஸேஷன் மாதிரி இருக்கும். காலையிலிருந்து ஸ்கூலில் படித்து விட்டு வீட்டிற்குப் போய் ஹோம்வொர்க்னு செய்யற இவங்களுக்கு நடுவுல இது ஒரு டானிக் மாதிரியிருக்கும்.

என்னிடம் கராத்தே கற்றுக் கொள்ளும் மாணவர்கள் எல்லோருமே 'அக்கா, அக்கா' என்று அன்பாகப் பழகுவார்கள். அவர்களுக்குப் பள்ளிக்கூடம், வீட்டில், வெளியில் என்ன கஷ்டமாயிருந்தாலும் என்னிடம் மனம் விட்டுப் பேசுவார்கள். நானும் என்னால் முடிந்த உதவியைச் செய்வேன்.

இப்படி சமீபத்தில் நடந்த ஒரு நிகழ்ச்சி எனக்குக் கிடைத்த விருதுகள், பாராட்டுக்களை விடப் பெரியதாக நினைக்கிறேன். ஒரு பணக்கார வீட்டுப் பையன், பிஸினெஸ், அப்பா, அம்மா என்று எல்லாவற்றையும் ஒரே நேரத்தில் இழந்து வாழ்க்கையையே வெறுத்து தற்கொலை வரைக்கும் சென்று விட்டான். அவனது வீட்டில் கிடந்த பழைய குப்பைகளில் தற்செயலாக என் படம் போட்டு நான் நிகழ்த்திய சாதனையை ஒரு வாரப் பத்திரிகையில் போட்டிருந்ததை படிக்க நேர்ந்ததாம். அதுவும் பழைய பத்திரிகை. அதைப் படித்தவுடன் ஒரு பெண் எவ்வளவு தைரியமாக இருக்கிறாள் என்று வியந்து உடனே என் விலாசத்தைத் தேடிப் பிடித்து வந்து விட்டான்.

அவனுக்குப் பேசக் கூட தெம்பில்லை. பல நாள் பட்டினி கிடந்தவன் போலிருந்தான். முதலில் அவனை உட்கார வைத்து டிபன் செய்து தந்தேன். சாப்பிட்டு விட்டு கண்ணில் நன்றியுடன் எங்கம்மாவை உங்கள் மூலம் பார்க்கிறேன்னு அவன் சொன்னது இன்னும் என் கண்ணிலேயே நிற்கிறது. அதற்கப்புறம் அவனிடம் பேசி வேறு விஷயங்களில் அவன் மனதை திசை திருப்பி, ஓவியத்தில் அவனுக்குள்ள திறமையை வெளிக்கொணர்ந்து இன்று ஒரு தன்னம்பிக்கையுள்ளவனாக மாற்றியுள்ளோம். சமீபத்தில் நடந்த நிகழ்ச்சியில் அவனும் தனது மோட்டார் பைக்கில் வந்து கலந்து கொண்டான். இது எனக்குக் கிடைத்த மிகப் பெரிய வெற்றி. என்னால் என் சாதனையால் சாகத் துணிந்த ஓர் உயிர் பிழைச்சதுங்கிறது ஓர் ஆத்ம திருப்திதான்."

வீட்டு நிர்வாகத்தை எப்படிச் சமாளிக்கிறீர்கள்?

"ரொம்ப சுலபம். கராத்தே கத்துக்கிட்டதனாலேயோ என்னவோ முன்னை விட வீட்டு வேலைகளையெல்லாம் ரொம்ப சுலபமா முடிக்க முடிகிறது. எனக்கு நாலு குழந்தைகள். என் கணவரையும் சேர்த்துத்தான் (சிரிக்கிறார்). இவரையும் குழந்தைகளையும் ஒரு வேலை செய்ய விட மாட்டேன். ஏன்னா குழந்தைகள் மூவரும் படிப்பு, விளையாட்டு என்று இருக்கிறார்கள். இந்தச் சுமையையும் ஏத்தி விட்டால் படிப்பில் கவனம் சிதறும். நான் வெளியிடங்களுக்கு வகுப்பெடுக்கச் செல்லும் பொழுது சமைத்து விட்டுத்தான் செல்வேன். அதே மாதிரி இவருக்கு வெளியில் சாப்பிடவே பிடிக்காது. என் கைச் சமையல்தான் சாப்பிடுவார்."

'கராத்தே பெண்மணி' என்பதால் சமூகத்தில் உங்களுக்கு மதிப்புள்ளதா?

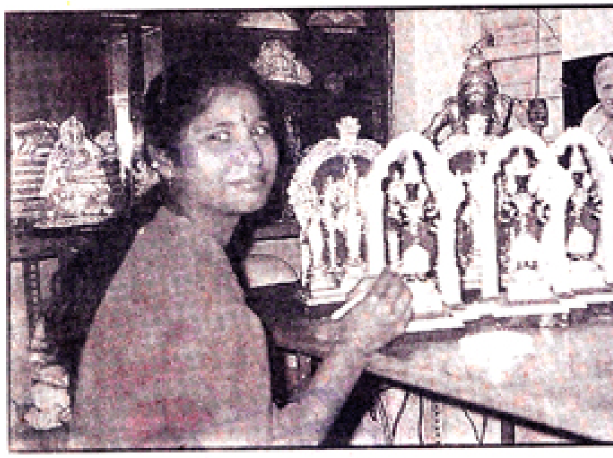
"வெளியிடங்களிலும், அக்கம் பக்கத்திலும் என்னை கௌரவமாகப் பார்க்கிறார்கள். மதிக்கிறார்கள். இங்கு சுற்றிலும் ஏழை எளியவர்கள் தான் அதிகம். இங்குள்ள பெண்களும் என்னிடம் ஆர்வமாகக் கற்றுக் கொள்ள வருகிறார்கள். நிறைய மாணவர்களிடம் திறமையிருக்கும் ஆனால் பணம் இருக்காது. நாங்க நிறைய பேருக்கு இலவச பயிற்சி தருகிறோம். அவர்களால் முடிந்த கட்டணம் தருகிறார்கள். நாங்கள் கஷ்டப்பட்டாலும் கஷ்டப்படுபவர்களிடம் ஃபீஸ் வாங்குவதில்லை. எங்களுக்குக் கலைதான் முக்கியம். என் கணவரது திறமையை உலகுக்குக் காட்டுவதுதான் என் லட்சியம்."

— ஷாந்தி

நல்லெண்ணெயில் வேப்பம் பூ போட்டுக் காய்ச்சி, அதைத் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால் தலையில் பொடுகு, பேன் போன்றவைகளின் தொல்லை இருக்காது. — பிருந்தா இரமணி.



அணங்குகள் பயிலும் அற்புதக் கலை



மகா சக்தியாக விளங்கும், அன்னை காமாட்சி கம்பீரமாக வீற்றிருக்கிறாள். அமர்ந்த கோலத்தில் சுமார் ஆறடி உயரம் இருக்கும்.

ஜொலிக்கும் நவரத்தினங்கள் இழைக்கப் பெற்ற கிரீடம், மேனி முழுவதும் ரத்தினங்கள் பதிக்கப் பெற்ற ஆபரணங்கள். வைர அங்கி, காசு மாலை, மரகதம் பதித்த மாலைகள், பச்சை, சிவப்பு ரத்தினங்கள் பதித்து மின்னுகின்ற தாடங்கம். வைர ஒட்டியாணம், அங்கி, நவரத்தின வளையல்கள், மோதிரங்கள் இப்படி.

பேரழகுமிக்க பெண் ஒருத்தி ஒளி வீசும் விழிகளில் கருணை பொங்க புன்முறுவலுடன் அமர்ந்திருக்கிறாள். [illegible] மேனியில் ஜரிகை பளபளக்கிறது. கரும்பும், பச்சைக் கிளியும் இருகரங்களில் அலங்கரிக்க, அபய, வரத ஹஸ்தங்களுடன் ஜெகஜ்ஜோதியாக விளங்கும் அந்தத் திருவுருவைக் காண ஆயிரம் கண்களும் போதா.







கண் வாங்காது பார்க்கத் தூண்டும் பேரழகு. இந்தப் பேரழகு மிக்க ஸ்ரீ காமாட்சியின் அற்புத சிற்பத்தை வடித்தவர் சிற்பி, கலைஞர் கணேசய்யர்.

அருகில், அந்தத் திருவுருவத்தை மெருகேற்றிக் கொண்டிருந்தனர் அவரிடம் இக்கலையைப் பயிலும் பெண்கள்.

"பெண்களுக்கே பொறுமையும், நுட்பத்திறனும் அதிகம். எனவே நான் அறிந்த இக்கலையைப் பெண்களுக்கும் சொல்லிக் கொடுக்கிறேன். மிகச் சிறப்பாக அவர்களும் வெகு சீக்கிரத்தில் கற்றுக் கொண்டு விடுகிறார்கள்" என்கிறார் கணேசய்யர்.

முதலில் வண்ணம் குழைப்பது, அதனை சிலைகளின் மீது பூசுவது போன்றவற்றை அருகிலிருந்து கவனிக்கிறார்கள் இவர்கள்.

பல மாதங்களாகக் கவனித்து அவற்றில் பயிற்சி பெற்ற பெண்கள் பிறகு சிறிது சிறிதாகத் தாமே வண்ணம் தீட்ட ஆரம்பிக்கிறார்கள்.

சிலைகளின் அங்க அமைப்புகள் எல்லாம் அளவுகளுக்கு உட்பட்டவை. அவைகள் நுட்பமாகவும், கலையழகுடனும் செய்ய வேண்டியவை. அவைகளைக் கவனமுடன் கவனித்துச் செய்கிறார்கள் அந்தப் பெண்கள்.

ஸ்ரீ காமாட்சி தேவியின் திருவுருவம் அமைப்பதில் இந்தப் பெண்கள் மிகவும் ஈடுபாட்டுடன் கலந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். கரங்களில், குழைத்த வண்ணங்களுடனும்,

தூரிகைகளுடனும் சிலைகளின் அருகில் அமர்ந்து அவைகளுக்கு மெருகூட்டுகிறார்கள். உருவத்தை அமைக்கிறார்கள். அதனைப் பிரதி எடுக்கும் அச்சு அமைக்கிறார்கள். செய்த உருவத்திலிருந்து மாதிரி எடுக்கிறார்கள். இப்படி திருவுருவங்களை அமைப்பதிலும் அவற்றைப் பிரதி எடுப்பதிலும் முனைப்பாக இருக்கிறார்கள். அந்த சென்னை, மேற்கு மாம்பலம் ஏரிக்கரைத் தெருவிலுள்ள இல்லம் சிற்பக் கலைக்கூடமாகவே காட்சி தருகிறது.

திரும்பிய இடங்களில் எல்லாம், திருவுருவங்கள் பிரதி எடுக்கப்பட்டவை. அரைகுறையாக வண்ணம் தீட்டப்பட்டவை போன்ற ஏராளமான சிற்பங்கள் பல அளவுகளில் 3 அங்குலம் முதல் 7 அடி உயரம் வரை தோற்றமளிக்கின்றன.

இவைகளை உருவாக்கிய கலைஞர் கணேசய்யர் இக் கலையில் ஈடுபட்டதே ஒரு விசித்திரம்தான்.

பிரபலமான அலுவலகத்தில் பணியாற்றிக் கொண்டிருந்த பட்டதாரியான கணேசய்யர் இக்கலையுணர்வால் ஆகர்ஷிக்கப் பெற்று இதைத் தொழிலாகவே ஏற்படுத்திக் கொண்டது ஒரு கதை போல இருக்கிறது.

சிலை அமைப்பதையே அறியாத இவரிடம், ஸ்ரீராகவேந்தரரின் பக்தர்கள் இருவர் வந்து ஸ்ரீராகவேந்திரது உருவச் சிலையை அமைத்துத் தர வேண்டினர். இவர் எவ்வளவோ கூறி மறுத்தும் கடைசியாக அதனை எப்படியோ செய்து முடித்தார். "ஸ்ரீராகவேந்திரரின் அருளால்தான் என்னால் அதைச் செய்ய முடிந்தது. அவர்களுக்கும் அது மிகுந்த திருப்தியும் மகிழ்ச்சியும் தந்தன" என்று உணர்ச்சியோடு கூறுகிறார். அதன் பிறகு ராகவேந்திரரின் திருவுருவங்கள் பல உருவாக்கப்பட்டு பக்தர்களின் இல்லங்களை கோயிலாக்கி பக்தியைப் பரப்பி வருகின்றன.



கணேசய்யராக இருந்தவர், கலைஞர் கணேசய்யராகி, ஸ்ரீராகவேந்திர கணேசய்யராகவே மாறி விட்டார்.



இவரால் உருவாக்கப்பட்ட ஏழு அடிக்கும் அதிகமான உயரம் கொண்ட ஸ்ரீராகவேந்திரரின் அழகிய



வண்ணத் திருவுருவங்கள் பல இடங்களில் நிறுவப்பட்டுள்ளன.

கடலூர் சிதம்பரம் மார்க்கத்திலுள்ள புவனகிரி ஸ்ரீராகவேந்திரரின் அவதாரஸ்தலம். அவரது நினைவு மண்டபமும், உருவச் சிலையும் சில ஆண்டுகட்கு முன்னர் கலைஞர் கணேசய்யரால் உருவாக்கப்பட்டு, இன்று தினந்தோறும் ஆயிரக்கணக்கான பக்தர்களால் வழிபடப்பட்டு வருகிறது. புவனகிரி புனித தெய்வீகத் தலமாக மாறி விட்டது.



நெய்வேலி, கொட்டிவாக்கம், நங்கைநல்லூர், ஆழ்வார் திருநகர் போன்ற பல இடங்களில் இவரது கை வண்ணத்தில் உருவாக்கப்பட்ட அற்புத ஸ்ரீராகவேந்திரரின் ஏழு அடி உருவங்கள் உள்ளன.

"வருங்காலத்தில் பெண் கலைஞர்கள் பலர் தோன்றி இக் கலையில் பூரண வளர்ச்சி பெற்று இதை ஒரு பெண்கள் கலைக்கூடமாக மாற்ற வேண்டும்" என்கிறார் கலைஞர் கணேசய்யர்.

— மயன்

• கணேசய்யர்



எந்த வயதிலும் கல்வியைத் தொடரலாம்

"எனக்குச் சின்ன வயதிலேயே திருமணமாகிவிட்டது. எனக்கு நிறைய படிக்கணும் – எத்தனையோ சாதிக்கணும்னு ஆசை! ம்! என்ன செய்வது? அதிர்ஷ்டம் இல்லாமே போச்சு" என நம்மில் பலர் சொல்லக் கேட்கலாம்.

"என்ன வருமானம் வந்தாலும் எட்டாத காலம் இது. முதலீடு செய்ய அவ்வளவு பணமும் கிடையாது. சின்ன வயசிலேயே ஏதாவது தொழில் கத்துக்கிட்டிருந்தா வீட்டிலிருந்தபடியே செய்யலாம்" – இப்படி அலுத்துக் கொள்வோருக்கும், "எனக்கு கம்ப்யூட்டர் படிக்க ஆசை தான். ஆனா அதற்கு ஆகும் ஃபீஸை நினைச்சா... அப்பா! குழந்தைகளுக்கு பணம் கட்டி படிக்க வைத்தால் போதாதா? இந்த வயசுக்கு மேலே நமக்கு எதுக்குக் கம்ப்யூட்டரும் இன்னொன்னும்? நம்ம ஆசைகளை நாம அடக்கிக்கத்தான் வேணும்" எனப் பெருமூச்சு விடுவோருக்கும் ஒரு வார்த்தை.

"நீங்கள் இளம் வயதில் நிறுத்திய கல்வியையும் அதனுடன் இணைந்த தொழிலையும் எந்த வயதிலும் தொடரலாம்!"

"எப்படி?" என் கிறீர்களா? இதற்கான பதிலை சென்னை தரமணியிலுள்ள, 'டாக்டர். தர்மாம்பாள் அரசு பாலிடெக்னிக் ஃபார் விமன்' னின் முதல்வர் பாபாய் அவர்கள் கூறுகிறார் –

"வயது வரம்பு – கல்வித் தகுதி என எதுவுமில்லாமல் இல்லத்தரசிகள் எந்த வயதிலும் பயிலக்கூடிய பலவித பயிற்சிகள் 'தொடரும் கல்வித் திட்டத்தின்' கீழ் தரப்படுகின்றன. பகுதி நேரமாக 1 மாதம் முதல் ஒன்றரை ஆண்டுகள் வரை இந்தப் பயிற்சிகள் தொடரும். சான்றிதழ் பயிற்சிகளுடன், டிப்ளமோ பயிற்சிகளும் உண்டு. இந்தப் பயிற்சிகளின் முடிவில் தேர்வுகள் நடத்தி, அரசின் சான்றிதழ்கள் வழங்கப்படுகின்றன. கம்ப்யூட்டர் பயிற்சிகளும் கூட இங்கு உண்டு. இதைப் பற்றிய விவரங்களை குறிப்பிட்ட துறைகளைச் சார்ந்தவர்களிடமே கேட்கலாம்" என்றார்.



* பாபாய்



ஃபேஷியல் சரும பாதுகாப்பு

"தங்க நகைகளை போட்டுக் கொள்ள மட்டும்தான் பெண்களுக்கு விருப்பம் – அது மட்டும்தான் தெரியும் என்ற நிலை மாறி தங்க நகைகள் செய்யும் பயிற்சியைப் பெற இங்கு ஆர்வத்துடன் முன்வருகின்றனர் பெண்கள் பலர்" என்கிறார் இத்துறையின் தலைவரான செல்வி. கிரிஜா.

"தங்க நகைகள் செய்தல், அவைகளில் கற்கள் பதித்தல், தங்கத்தைத் தரம் பார்த்துச் சுத்தப்படுத்துதல், மெருகேற்றுதல், தங்க முலாம் பூசுதல், வார்ப்பட நகைகளை தயாரித்தல் போன்ற பயிற்சிகள் அனைத்தும் அடங்கிய முழு நேர வகுப்புகள் காலை 9.30 மணி முதல் மாலை 4.30 மணி வரை உண்டு. இந்தப் பயிற்சிகள் ஒரு வருடம் வரை நடத்தப்படுகின்றன. அவரவர்களின் விருப்பத்திற்கேற்ப தேவையான பயிற்சிகளைத் தேர்வு செய்து படிக்கலாம். இப்போது நகை மதிப்பீட்டாளர்களின் தேவை பெருகி வருவதால் அதற்கான பயிற்சியும் தரப்படுகிறது. ஒரு பிரிவுக்கு 15 பேர் என இதுவரை 12 பேட்ச் முடிந்து விட்டது. 13-வது மே மாதம் 8-ந் தேதி துவங்குகிறது. இன்னும் இரண்டு பிரிவுகளுக்கு மனுக்கள் தயாராக வந்துள்ளன.

இந்தப் பயிற்சியை முடித்து வங்கியில் நகை மதிப்பீட்டாளர்களாகச் சேர்பவர்களுக்கு ரூ. 4500/- ஆரம்ப சம்பளம். சுயமாக இதே மதிப்பீடு வேலை செய்வோர் மாதம் ரூ. 10,000 வரை சம்பாதிக்கலாம்.



• தையல் கலை

தவிர, 'ஜுவல் பிரமோஷன் மேனேஜ்மெண்ட்', 'வேக்ஸ் மாடலிங்' 'மண் மோல்டிங்' என பல பயிற்சிகளும் துவங்கப்பட உள்ளன. 'கற்கள் பதிக்கும்' பயிற்சி இந்தியாவில் வேறு எங்குமே கற்றுத் தரப்படுவது இல்லை. பல வடமாநிலங்களுடன் ஆந்திரா, கர்நாடகா, கேரள மாநிலங்களிலிருந்தும் இங்கு வந்து இதைக் கற்கின்றனர்.

தானே யுனிட் வைத்து தொழில் தொடங்க விரும்புவோருக்கு 'ப்ராஜக்ட் மேனேஜ்மெண்ட்டும்' உண்டு. தவிர இவை பற்றிய மற்ற விவரங்கள் அடங்கிய ரிப்போர்ட்டும் தருகிறோம். இதனால் வங்கியிலிருந்து உடனடியாக 'கடன் வாங்கி' தொழில் தொடங்க முடியும்.

பாரம்பரியமிக்க நகைகளுடன் - நாகரீக நகைகளையும் உருவாக்கும் துறையின் பொறுப்பை மட்டுமில்லாமல் கம்ப்யூட்டர் துறையின் பொறுப்பையும் ஏற்றுள்ளார் செல்வி. கிரிஜா. கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி பற்றி -

"ஒரு மாதம் முதல் 1 வருடம் வரையான பல பயிற்சிகள் கம்ப்யூட்டர் துறையில் உண்டு. 10-வது தேறியவர்கள் முதல் பட்டம் முடித்தவர்கள் வரை வயது வரம்பின்றி இவைகளில் சேரலாம். கம்ப்யூட்டர் நேரம் நிறைய தரப்படுகின்றன. இந்தப் பயிற்சிகளின் முடிவில் பரீட்சைகள் நடத்தப்பட்டு அரசின் சான்றிதழ்கள் வழங்கப்படும்" என்கிறார்.

ஆபரணங்கள் செய்யும் பயிற்சி மட்டுமல்லாமல் அழகுக் கலையையும் பயிற்றுவிக்கின்றனர். இத்துறையைச் சார்ந்த திருமதி. நாகம்மாள் கூறுகிறார் :-

"+2 தேறியவர்களுக்கு ஒரு வருட டிப்ளமோ பயிற்சி வகுப்புகள் அழகுக் கலையில் உண்டு. இதில் மொத்தம் 10 சீட்டுகள். ரிசர்வேஷன் போக 6 சீட்டுகள் 'மெரிட்' அடிப்படையில் தரப்படும். வயது வரம்பு கிடையாது. 56 வயதில் இதில் வந்து படித்துத் தேறியவர் கூட உண்டு. +2 தேறியிருக்க வேண்டுமென்றாலும் பட்டம் படித்துத் தேறியவர்களும் இதில் சேர வருகின்றனர். இதில் அரோமா, கேல்வானிக், அமெரிக்கன், பிரெஞ்சு ஸ்பெஷியல்கள் போன்ற பல வகைகள், ப்ளீச், வேக்ஸிங், மெனிக்யூர், பெடிக்யூர், நெய்ல் ஆர்ட், மெஹந்தி (அராபிக் உட்பட), மாடல், கிளாமர், ஆயிலி, ஃபிலிம் மேக்-அப், போட்டோகிராபி போன்ற பலவித ஒப்பனைகள் பயிற்றுவிக்கப்படு

கின்றன.

தொடரும் கல்வித் திட்டத்தின் கீழ் இதே பாடத் திட்டங்கள் பகுதி நேரமாக காலை 10 மணி முதல் 1 மணி வரை 3 மாதங்கள் பயிற்றுவிக்கப்படும். ஆங்கிலம் புரிந்து கொள்ளும் திறன் இருந்தால் போதும். இதற்கென தனியான கல்வித் தகுதியோ, வயது வரம்போ கிடையாது.

பொறுப்பாளரான திருமதி. மரியபூரணம், "உடல் ஆரோக்கியம் காக்கும் பழச்சாறுகள் தயாரிக்கும் முறைகளும் இதில் கற்றுத் தரப்படும். பகுதி நேரமாக அழகுக் கலை, அட்வான்ஸ் நிலை மற்றும் மூலிகைப் பயிற்சி மூன்றையும் தொடர்ந்து முடிப்பவர்களுக்கு டிப்ளமோ வழங்கப்படும். குறிப்பிட்ட ஒன்றை மட்டும் முடிப்பவர்களுக்குச் சான்றிதழ் மட்டுமே வழங்கப்படும்" என்கிறார். ஆபரணம் அழகோடு ஆடை அலங்காரக் கலையும் உண்டு என்கிறார் தையல் பிரிவைச் சார்ந்த திருமதி. லலிதாபாய்.

"ஒரு வருட 'ஃபேஷன் இன் அபாரல் டிசைனிங்' 1 ஆண்டு முழு நேரப் பயிற்சி காலை 10 மணி முதல் 3 மணி வரை. +2 படித்திருக்க வேண்டும்."

"இன்டீரியர் டெகரேஷன்"னுக்கான ஒன்றரை வருட டிப்ளமோ பயிற்சியும் உண்டு. இதில் இன்டீரியர் டிசைன், டெகரேஷன், பில்டிங் கன்ஸ்ட்ரக்ஷன், எஸ்டிமேட், கட்டிடங்களுக்குத் தேவையான மின்சாரம், பிளம்பிங் போன்ற சர்வீஸ்கள் மற்றும் கட்டிடக் கலை சம்பந்தமான அனைத்தும் இதில் உண்டு. கல்வித் தகுதி +2 தேறியிருத்தல்" என்கிறார் இத் துறையைச் சார்ந்த திருமதி சத்தியவேணி.

"காலை 10 மணி முதல் மதியம் 1 மணி வரை வாரம் 5 நாட்கள் பேக்கரி அண்ட் கன்ஃபெக்ஷனரி வகுப்புகளும் உண்டு. இதில் படிக்க 8-வது தேறியிருந்தால் போதும் என்னும் இதன் முதல்வர் பாபாய் அவர்கள், "வறுமைக்கோட்டிற்குக் கீழே உள்ள மக்களுக்கென ஸ்கிரீன் பிரிண்டிங், சாஃப்ட் டால் மேக்கிங், கைத்தறி, ஹாலோ டிரஸ்மேக்கிங், அழகுக்கலை, பழச்சாறு தயாரித்தல், பேக்கரி போன்ற பயிற்சிகளை ஒன்று முதல் ஆறு மாதங்கள் வரை இலவசமாகவே தருகிறோம். வருமான சான்றிதழுடன் எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளலாம். இந்தப் பயிற்சிகள் சென்னையைச் சுற்றியுள்ள புறநகர்ப் பகுதிகளில் நடைபெறுகின்றன" என்கிறார். இனி நேரத்தைப் பயனுள்ள முறையில் செலவழிக்க திட்டமிடுவோம் - வருமானத்துடன் சேமிப்பும் பெருகட்டும்.

தொகுப்பு : **வைதேகிதேசிகன்**

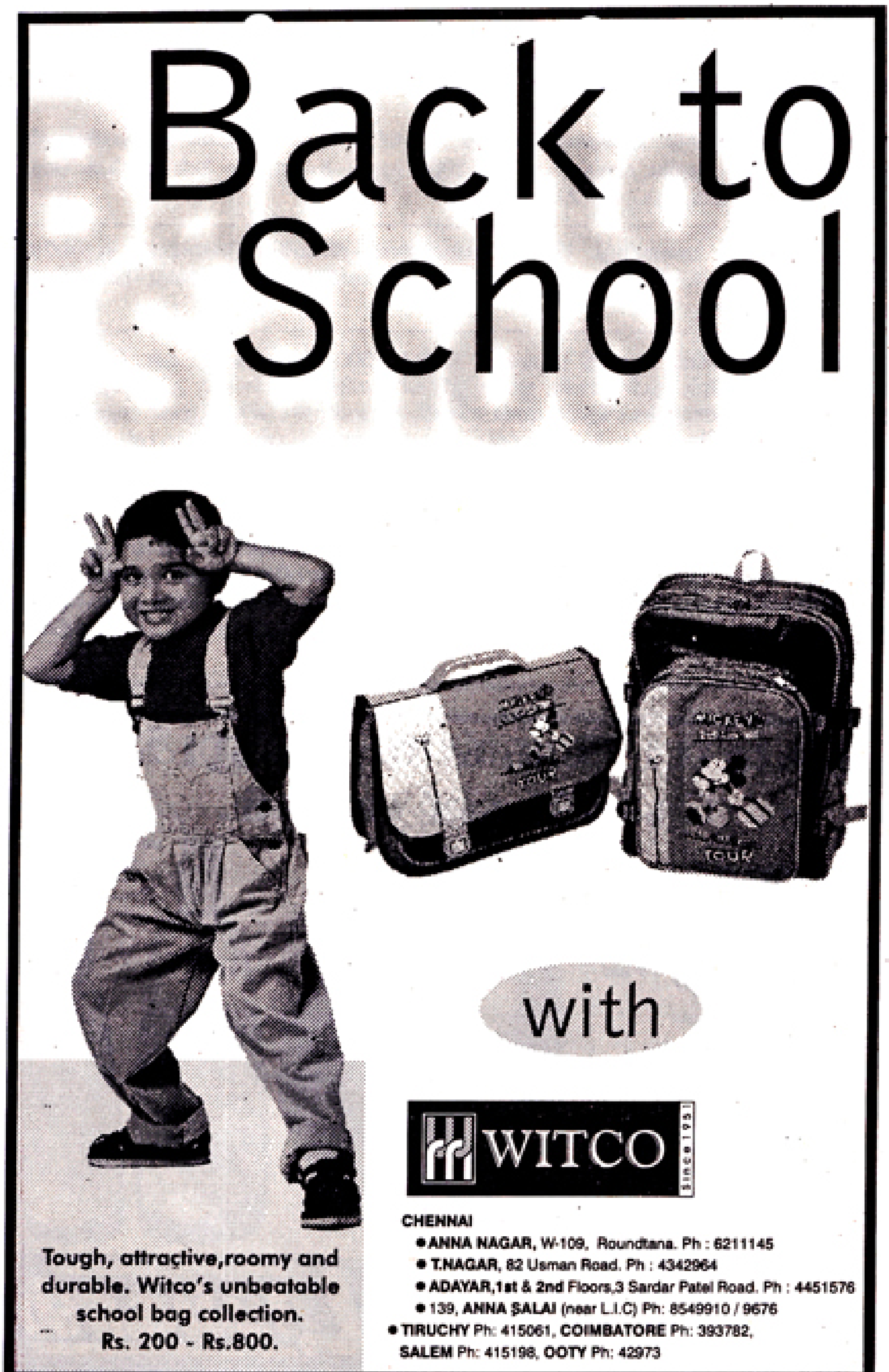
அமெரிக்க ஜனாதிபதி பில் கிளின்டன் இந்தியாவிற்கு வருகை தந்தபோது, ராஜஸ்தான் மாநில முதலமைச்சரான திருமதி பீனாகாக் (Bina Kak) சில விசேஷ உணவு வகைகளைத் தயாரித்திருந்தார். அதில் ஒன்றுதான் "அங்கூர் கி ஸப்ஜி". அதை கிளின்டன் விரும்பிச் சாப்பிட்டார் என்று அதனைச் சமீபத்தில் செய்முறையோடு டீ.வி.யில் காட்டினார்கள்.



நன்றாகப் பழுத்த கொட்டையில்லாத பச்சை திராட்சை பழங்களை ஒரு தட்டில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சிறிது வெங்காயம், பூண்டு இவற்றை விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு கனமான வாணலியில் இரண்டு பெரிய கரண்டி நெய் ஊற்றி, அரைத்த விழுதை அதில் போட்டு, மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், தனியாப் பொடி மற்றும் தேவைக்கேற்ற உப்பு சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி, ஒரு கப் கெட்டித் தயிரை அதில் விட்டு, அடிபிடிக்காமல் சிறிது நேரம் கிளறி, பின்னர் திராக்ஷை பழங்களை அதில் போட்டு, மேலும் சிறிது நேரம் கிளற, பழங்கள் வெளிர் மஞ்சள் நிறமாக மாறும். அப்போது ஒரு கப் தண்ணீரை அதில் ஊற்றி, கொதித்தவுடன் கலவையை கீழே இறக்கவும்.

— எஸ். சரஸ்வதி,

(தகவல் : அமுல் சுரபி தொலைக்காட்சித் தொடர்)



FIDELIS -WITCO- 494

ஸ்ரீ அய்யப்பா டிராவல் ஏஜென்ஸி

21, வெள்ளாளத் தெரு, புரசைவாக்கம், சென்னை – 84. ✆ : 6431023

Email at : Sri Ayyappa Travel Agency @ USA.NET / Sri Ayyappa Travels @ Hotmail.Com

சோழநாடு 40, நடுநாடு 2, தொண்டைநாடு 22, 64 வைஷ்ணவ திவ்யதேசங்களையும் ஒருங்கே தரிசிக்க அறிய வாய்ப்பு. 15–06–2000 முதல் 8 நாட்கள் 2x2 புஷ்பேக் பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 2,430/–

பாண்டியநாடு 18, மலைநாடு 13, 31 வைஷ்ணவ திவ்யதேசங்களையும் ஒருங்கே தரிசிக்கும் வாய்ப்பு 1.7.2000 முதல் 8 நாட்கள், 2x2 புஷ்பேக் பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 2,430/–

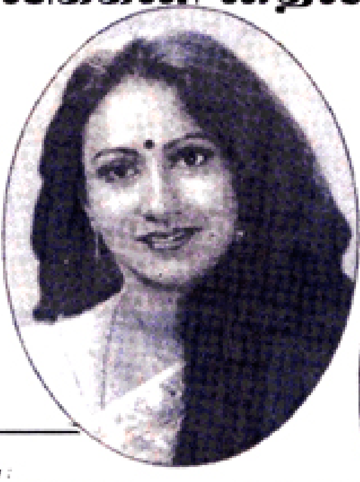
அமர்நாத் (ஜஸ்லிங்கம்), 5 சக்தி பீடங்கள். 15–07–2000 முதல் 16 நாட்கள், சென்னை, டில்லி, குருக்ஷேத்திரம், அமிர்தசிரஸ், ஜம்மு, ஸ்ரீநகர் (காஷ்மீர்), பால்டால், அமர்நாத் குகை, வைஷ்ணவிதேவி, சாமுண்டாதேவி, காங்டாதேவி, ஜ்வாலாமுகி, சிந்தாபூரணி, ஹரித்வார், ரிஷிகேஷ், டில்லி, சென்னை 2–ம் வகுப்பு 3 டயர் பர்த், சூப்பர் டிலக்ஸ் பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 6,300/–

ஈரோடு வட்டம், கூனம்பட்டி ஆதீனம் வேள்விதிலகம், சிவாகாம சிரோண்மணி ஸ்ரீஸ்ரீ ச. நடராஜ சிவாச்சாரியார் தலைமையிலும், அவினாசி லிங்கேஸ்வரர் கோவில் அர்ச்சகர் சிவாகச்செம்மால் மு. விஸ்வநாத சிவாச்சாரியார் முன்னிலையிலும் துவாதச 12 ஜோதிர்லிங்கம், முத்தித்தலம் (ஸப்தபுரி) 7ம், பஞ்சத்துவாரகா 5ம் கொண்ட பாரத பூரதக்ஷிண யாத்திரை விக்ரம ஆண்டு ஆடி மாதம் 20–ம் தேதி (5.8.2000) முதல் 31 நாட்கள் யாத்திரை புறப்படுகிறது.

நெடிய கருங்கூந்தலுக்கு நெல்லிக்கனி தைலம்.

புதிய டாம்ப்கால்

அம்லா தைலம்





100ml ரூ.21.40
200ml ரூ.37.95
300ml ரூ.51.60
புதிய பெட் பாட்டில்களில்

இயற்கைத் தரும் மிகச் சிறந்த மூலிகைகளால், சித்த மருத்துவ முறையில் தயாரிக்கப்படுகிறது. நீண்ட கருமையான, அடர்த்தியான கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு ஏற்றது. முடி உதிர்தல், தலைஅரிப்பு, இளநரை, பொடுகு முதலியவற்றை தவிர்த்து கூந்தலை உறுதியாக்குகிறது.

உங்கள் அனுபவத்தை எழுதவும் :

தயாரிப்பாளர்கள் :

தமிழ்நாடு மூலிகைப் பண்ணைகள்
மற்றும் மூலிகை மருந்துக்கழகம்
தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்
அண்ணா மருத்துவமனை வளாகம், அரும்பாக்கம், சென்னை-106.
✆ 044 – 6214892 / 6216696. பேக்ஸ்: 044-6206223.

டாம்ப்கால்

குடும்பத்தில் வளர்ந்து வரும் பழக்கம்

Available on the Internet www.tn.gov.in / www.chennaionline.com / www.aaraamthinai.com

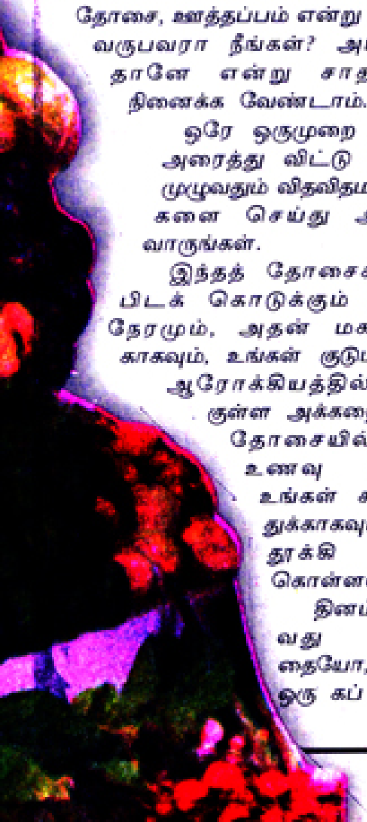


தோசையம்மா தோசை

எங்கெங்கோ விதவிதமான தோசை ரெசிப்பியை படித்தும், சோம்பலால் பிளெயின் தோசை, ஆனியன் தோசை, ஊத்தப்பம் என்று சுற்றிச் சுற்றி வருபவரா நீங்கள்? அட தோசை தானே என்று சாதாரணமாக நினைக்க வேண்டாம்.

ஒரே ஒருமுறை தோசைக்கு அரைத்து விட்டு ஒரு வாரம் முழுவதும் விதவிதமான தோசைகளை செய்து அசத்தலாம் வாருங்கள்.

இந்தத் தோசைகளை சாப்பிடக் கொடுக்கும் ஒவ்வொரு நேரமும், அதன் மகத்துவத்துக்காகவும், உங்கள் குடும்பத்தினரின் ஆரோக்கியத்தில் உங்களுக்குள்ள அக்கறைக் காகவும், தோசையில் சரிவிகித உணவு படைக்கும் உங்கள் சாமர்த்தியத்துக்காகவும் காலரை(?) தூக்கி விட்டுக் கொள்ளலாம்.



தினம் இரவு ஏதாவது தானியத்தையோ, பயறையோ ஒரு கப் ஊறவைக்கவும். அது கம்பு, கேழ்வரகு, சோளம் (உருண்டை), பச்சைப் பயறு, தட்டைப் பயிறு, சோயா, கொண்டைக் கடலை எதுவாகவும் இருக்கலாம். காலையில், ஊறவைத்ததை மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும்.

இரண்டு கப் தோசை மாவுக்கு ஒரு கப் தானிய மாவு என்று சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளவும். கடையில் கிடைக்கும் வெறும் மாவு, சத்து மாவு இவைகளையும் பயன்படுத்தலாம். இவை நாம் பிரஷ்ஷாக ஊற வைத்து அரைப்பது போல் வராது. தினம் ஒரு தானியம் பயறு என்றும் செய்யலாம். எல்லா தானியங்களையும் பயறுகளையும் கலந்தும் செய்யலாம்.

இவ்வாறு கலந்த மாவில் வெறும் தோசையும் செய்யலாம். வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, மிளகு, சீரகம், கொத்துமல்லித் தழை, கருவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டியும் செய்யலாம்.

இந்தத் தோசைகளில் முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டியவை :

- சோள தோசைக்கு மட்டும் சோளம் நன்றாக ஊறவேண்டும். மற்ற தானியங்கள் எட்டு மணி நேரம் என்றால் சோளத்துக்குப் பதினான்கு மணி நேரம் தேவைப்படும். ரொம்ப அதிக நேரம் ஊறினாலும் தானியங்கள் புளித்து விடும். தோசையின் சுவையும் கெட்டு விடும்.
- பயறுகளை ஊறவைத்து அரைக்கும் போது தோலோடு பயன்படுத்துவது நல்லது. கொஞ்சமாக முளை கட்டியும் பயன்படுத்தலாம். அதிகமாக முளை வந்து விட்டால் தோசை மாவு கொஞ்சம் கசக்க ஆரம்பித்து விடும்.
- பயறுகளையும் தானியங்களையும் ஊற வைக்கும் போது முதலிலேயே நன்றாகக் கழுவி

ஊறவிட வேண்டும். ஊறிய பின்னர் கழுவி னால் அதிலுள்ள சத்துக்கள் பாதிக்கு மேல் அழிந்து விடும்.

இவ்வாறு கலந்த தோசை மாவை முடிந்த வரை உடனே பயன்படுத்துவது நல்லது. அதிக பட்சம் இந்த மாவை பிரிட்ஜில் பனிரெண்டு மணி நேரம் வைக்கலாம்.

அடுத்து இன்னும் கொஞ்சம் சத்தான காய் கறி தோசை, முட்டை தோசை இவைகளைப் பார்க்கலாமா?

இவ்வாறு தானியங்கள் பயறுகள் கலந்த தோசை மாவிலோ அல்லது வெறும் தோசை மாவிலோ இந்த தோசைகளைச் செய்யலாம்.

முட்டை தோசைக்கு, முட்டையில் சிறி தளவு உப்புப் போட்டு நன்றாக அடித்துக் கொண்டு சின்ன வெங்காயம், பச்சை மிள காய், கொத்துமல்லித் தழை இவற்றைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி, கலந்து கொள்ள வும். தோசையை ஊற்றியவுடன் மேலே சிறி தளவு எண்ணெய் விட்டு, தோசை பாதி வெந்த பின்னர்தான், தோசையின் மேல் பரப்பில் நாலைந்து ஸ்பூன் இந்த முட்டைக் கலவையை விட்டு அரை நிமிடத்திலேயே திருப்பிப் போட்டு உடனே எடுத்து விடுங்கள். திருப்பிப் போட்ட பின்னர் அதிக நேரம் கல்லில் தோசை இருந்தால் முட்டை சீக்கிரம் கருகி விடும்.

காய்கறி தோசையில் கவனிக்க வேண்டி யது. எல்லா காய்கறிகளையும் குறிப்பாக, வெங் காயம், பீன்ஸ், கேரட், முட்டைகோஸ், குடை மிளகாய், பேபிகார்ன், காளான், கெட்டித் தக் காளி இவைகளைப் பொடியாகவும், மெல் லியதாகவும் நறுக்கிக் கொண்டு தோசையைக் கொஞ்சம் திக்காக ஊற்றிக் கொண்டு அதன் மேல் இந்தக் காய்கறிக் கலவையை சமமாகத் தூவி, எண்ணெய் தெளித்து மூடி வைத்துச் செய்யவும்.

இதில் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியது – மாவை கல்லில் ஊற்றிய அடுத்த விநாடியே காய்கறியை மேலே தூவ வேண்டும். தோசை வெந்து விட்டால் காய்கறிகள் தோசையில் ஒட்டாது.

அவரவர்கள் விருப்பப்படி காய்கறிக் கலவையில் உப்பு, மிளகுத் தூள் கலந்து கொள்ளலாம். காய்கறிகளை சிறிது நேரம் வதக்கி, வேண்டிய மசாலாப் பொடி சிறிது கலந்தும் பயன்படுத்தலாம்.

இதே காய்கறிகளோடு (அவைகளைச் சிறிது நீளமாக நறுக்கிக் கொண்டு) கொஞ்சம் சீஸ் துருவலையும் சேர்த்தால் அது பீட்ஸா தோசையாக மாறி விடும். இந்தத் தோசையைத் திருப்பிப் போட்டு விடாதீர்கள். சீசை கல் சாப்பிட்டு விடும்.

கொஞ்சம் வித்தியாசமாக சம்பா கோதுமை ரவை தோசையும் இம்மாதிரி கலந்த மாவில் செய்யலாம்.

கோதுமை ரவை ஒரு கப் எடுத்து, தோசை செய்ய ஒரு மணி நேரம் இருக்கும்போது, ரவையை ஒருமுறை கழுவி விட்டு அது மூழ்கும் வரை தண்ணீர் விட்டு ஊறவைக்க வும். இரண்டு மூன்று மணி நேரம் ஊறினாலும் தப்பில்லை. ஊறிய கோதுமை ரவையை கையால் நன்கு அழுத்திப் பிசைந்து கொள்ள வும். மிக்ஸியில் அரைக்கத் தேவையில்லை. அரைத்தால் அது வழுவழு கோதுமை மாவு தோசை ஆகிவிடும். பிசைந்த ரவையை தேவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து இரண்டு கப் தோசை மாவுடன் கலக்கவும். உங்களிடம் புளிக்காத புதிதாக அரைத்த மாவு இருந்தால் கோதுமை ரவையை புளித்த மோரில் ஊற வைத்து சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பின்னர் எப் போதும் போல் மெல்லிய தோசைகளாகவும் செய்யலாம். விருப்பமானால் தாளித்தும் செய்யலாம்.

சின்னக் குழந்தைகள் ருசித்துச் சாப்பிடும் இனிப்பு தோசையையும் விட்டு விடுவா னேன் –

தேங்காய்ப் பூ, பொடியாய் நறுக்கிய முந் திரிப் பருப்பு, பொட்டுக் கடலை மாவு, ஏலக் காய்ப் பொடி, வெல்லம் இவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து கொஞ்சம் நுரைத்து வரும்போதே அடுப்பை அணைத்து விட்டு இந்தக் கல வையை ஆறவிடவும். தோசை வார்த்து விட்டு அதன் மேல் இந்தக் கலவையை மெல்லிதாக பரத்தி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மேலே சிறிது நெய் தெளித்து மூடி வைத்து வேகவிடவும். பின்னர் தோசையைத் திருப்பிப் போடாமல் பாதியாக மூடி விடவும்.

இதே போல் அவல், பால், சர்க்கரை, பழம், ஏலக்காய் கலந்து ஊறவைத்து (பத்து நிமிடம்)



மோர்க் குழம்பில் போட எந்தக் காயும் வசதியாக இல்லை. எனவே ம. மலரில் ஒரு வாசகி எழுதியிருந்த பூசணிக்காய் வற்றல் செய்திருந்தேன். உடனே அதை வறுத்து மோர்க்குழம்பில் போட்டேன். மணமோ மணம். ருசியோ ருசி. மோர்க் குழம்பு பிடிக்காத என் மகள், அன்று வந்த மணத்தால் விரும்பி மோர்க் குழம்பு சாதம் சாப்பிட்டாள். குழம்பும் நீர்த்துப் போகாமல் கெட்டியாக நன்றாக இருந்தது.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

ப்ரீதி

மாற்றுதல் (எக்ஸ்சேஞ்ச்) சலுகை

Preethi
CHEFPRO

★ உங்களது பழைய மிக்ஸியை, எந்த தயாரிப்பானாலும், எந்த நிலையில் (கண்டிஷன்) இருப்பினும், அதனை மாற்றி புதிய ப்ரீதி மிக்ஸி வாங்கி ரூ 654/- வரை சேமியுங்கள்.



★ இக் குறுகிய கால சலுகை அதிகபட்ச சில்லரை விலையில் (MRP) இருந்து ரொக்கத்திற்கு வாங்கும் போது மட்டும்.

விற்பனை மற்றும் சேவை மையங்கள்

டி.ஏ.டெய்லர் பிரைவேட் லிமிடெட்.
2, போட் கிளப் ரோடு, முதல் அவின்யூ,
சென்னை 600028. ☎4347963/4341512.

கிளைகள் : மதுரை ☎621376, கோயம்புத்தூர் ☎397322, திருச்சி ☎704465, சேலம் ☎443578, வேலூர் ☎229884, பாண்டிச்சேரி ☎346383, பெங்களூர் ☎2222583.

தோசை மேல் விட்டு எடுக்கலாம்.

இதில் முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டியது இனிப்பின் அளவும் பழத்தின் அளவும் குறைவாக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொண்டால் தோசை ஒட்டாமல் வரும். தீயைக் குறைவாக வைப்பது மிக மிக முக்கியம்.

நமது கற்பனைக்கும், கைத்திறனுக்கும், கைப்பணத்துக்கும் ஏற்பவும் அவரவர் சுவைக்கும் விருப்பத்துக்கும் தகுந்த மாதிரியும் இதே தோசைகளை விதம் விதமாக மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

தோசை மேல் தோசையாய் அடுக்கியாயிற்று, சட்னி இல்லாமலா?

சட்னி அரைக்கப் போவதற்கு முன்பாக ஒரு சின்ன டிப்ஸ். இது சட்னி பற்றி இல்லை. இவ்வளவு நேரம் சொல்லி முடித்த தோசைகளுக்கான அடிப்படை மாவு பற்றியது.

இந்தச் சத்தான தோசைகளால் நேரத்துக்கு நேரம் மிச்சம். பளுவுக்குப் பளுவும் குறையும். சத்துக்குச் சத்தும், சுவைக்குச் சுவையும் கூடும்.

இதனால் வாரத்துக்கு இரண்டு முறை மாவு அரைப்பது ஒருமுறை அரைத்தாலே போதும். ஒருமுறை அரைக்கும் மாவை இரண்டாகப் பிரித்து (கலந்த பின்னர்தான்) ஒன்றில் உப்புப் போட்டு புளிக்க வைத்து விட்டு, மறு பாதியை உப்பு சேர்க்காமல் புது மாவாக அப்படியே பிரிட்ஜில் வைத்து விடவும். முதல் நாள் புளித்த மாவை இட்லிக்குப் பயன்படுத்தி விட்டு அடுத்த இரண்டு நாள் கலந்த தோசைகளுக்குப் பயன்படுத்தலாம். அடுத்த நாள் பிரிட்ஜில் உள்ள மாவை வெளியே எடுத்து உப்புப் போட்டு வைத்து விட்டால் மாவு மூன்று நாட்களுக்கு மேல் பிரிட்ஜில் இருந்தாலும் ரொம்பப் புளித்துப் போகாமல் சுவை குன்றாமல் இருக்கும்.

ஆர்வமிகுதியில் தோசையைச் செய்யப் போய் விடாதீர்கள். கொஞ்சம் சட்னி டிப்ஸ்களையும் தெரிந்து கொண்டு பின்னர் சமையலறைக்குச் செல்லுங்கள்.

சட்னியும் தோசையும் சேரும் போது அது சமச்சீர் உணவாகவும் இருக்க வேண்டும். சுவையாகவும் இருக்க வேண்டும். தினமும் ஒரு காய்கறியில் சட்னி பண்ணினாலே போதும்.

தேங்காய், புதினா, கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை, தக்காளி, வெங்காயம் இவற்றில் தான் நாம் அதிகமாக சட்னி செய்கிறோம். இதிலும் தேங்காய், தக்காளி, வெங்காயம்தான் பிரபலம். மற்ற காய்கறிகளான கத்தரிக்காய், பீர்க்கங்காய், முள்ளங்கி, வெள்ளைப் பூசணி, சுரைக்காய், பெங்களூர் கத்தரிக்காய் (சௌசௌ) முட்டைகோஸ், இவைகளைச் சட்னி செய்யும் போது அவற்றின் முழுப் பலனையும் பெறலாம்.

இந்தக் காய்கறிகளைக் கொண்டு சட்னி செய்வது ஏறக்குறைய எல்லாவற்றுக்கும் ஒரே மாதிரியான செய்முறைதான்.

காய்களை சிறிய சதுரங்களாக வெட்டிக் கொண்டு, கடுகு, உளுந்து, காய்ந்த மிளகாய், கருவேப்பிலை, பெருங்காயம் தாளித்துக் கொண்டு காய்களை கொஞ்ச நேரம் வதக்கித் தேவையான உப்பு, புளி போட்டு 'கரகர'வென அரைத்துக் கொண்டால் போதும். இதில் கத்தரிக்காய் தவிர மற்ற காய்களுக்குச் சிறிதளவு தேங்காய்ப் பூவை வறுத்துச் சேர்த்து அரைத்தால் மணமாய் இருக்கும்.

கத்தரிக்காய்க்கு சிவப்பு மிளகாய்க்குப் பதில் பச்சை மிளகாய் சேர்த்தால் சுவை கூடும்.

வெங்காயச் சட்னி, தக்காளி பற்றியெல்லாம் சொல்ல வேண்டாம். பல வீடுகளில் தேங்காய்ச் சட்னியோடு மெனுவில் சேர்ந்து கொள்பவை இவைதான்.

தேங்காய்ச் சட்னிக்கு ஒரு சின்ன டிப்ஸ். தேங்காய் ரொம்ப முத்தலாகவும் இருக்கக் கூடாது. ரொம்ப இளசாகவும் இருக்கக் கூடாது. பதமாய் இருக்க வேண்டும். சட்னி அரைக்கும் போது ஒரு சிறு துண்டு இஞ்சியும் ஒரு பல் பூண்டும் சேர்த்து அரைத்தால் மணம் ஊரைத் தூக்கும். தாளிக்கும் போது ஒரு காய்ந்த மிளகாயையும் சேர்த்துத் தாளித்தால் சுவை கூடும். சட்னியும் ரொம்ப நைசாக இல்லாமல் கொஞ்சம் கரகரப்பாக இருந்தால் ஹோட்டல் சட்னி போல் இருக்கும்.

இவ்வாறாக விதவிதமான தோசையும் சட்னியும் செய்வதொன்றும் கஷ்டமானதல்ல. செய்யப் பழகி விட்டீர்களானால் உங்கள் வீட்டில் யாரும் உங்களை "இந்த இட்லி, தோசை, சட்னி, சாம்பார் தவிர வேறு ஒன்றும் தெரியாதா?" என்று கேட்க மாட்டார்கள்.

தோசையைப் போலவே நம் பலகாரங்கள் பலவிதம். அவற்றை உங்கள் கற்பனையையும், அறிவையும் பயன்படுத்தி பலவிதமாக மாற்றுங்களேன்.

— ரதி மனோகர்

தூள் பகோடா செய்ய வெங்காயம் குறைவாக இருந்தால் கோஸ் பொடியாக நறுக்கிக் கலந்து பக்கோடா செய்ய, 'தூள் பக்கோடா' 'தூள்' எனப் பாராட்டும் கிடைத்தது.

— ஆர். பாலா





குற்றவாளி யார்?

சமையலறை 'சிங்'கில் நிதானமாக ஒவ்வொரு பாத்திரமாக எடுத்து வைத்துக் கொண்டிருந்த சுப்ரஜா, குழந்தை விஷ்ணுவின் வீறிட்ட அலறலில் திடுக்கிட்டு, குழந்தையை எடுக்க ஓடி வந்தாள்.

"பாத்திரங்களை நிதானமா எடுத்துப் போடணும்னு உனக்குத் தெரிய வேண்டாம்?" பரத்வாஜின் குரலில் நெருப்பு தகித்தது. "குழந்தை தூங்கறான்னு, உனக்கு அறிவே இல்லை."

"இல்லை பரத். நான் ஒவ்வொரு பாத்திரமாக, நிதானமாகத்தான் எடுத்துகிட்டுப் போறேன். தடால்னு எதையுமே போடலை. நீங்க எம்.டி.வியின் வால்யூமை அதிகரிச்சு இருக்கீங்க. டீ.விலே வால்யூம் இன்கிரீஸ் ஆனதற்கான பச்சை லைன் இண்டிகேஷனைப் பாருங்க."

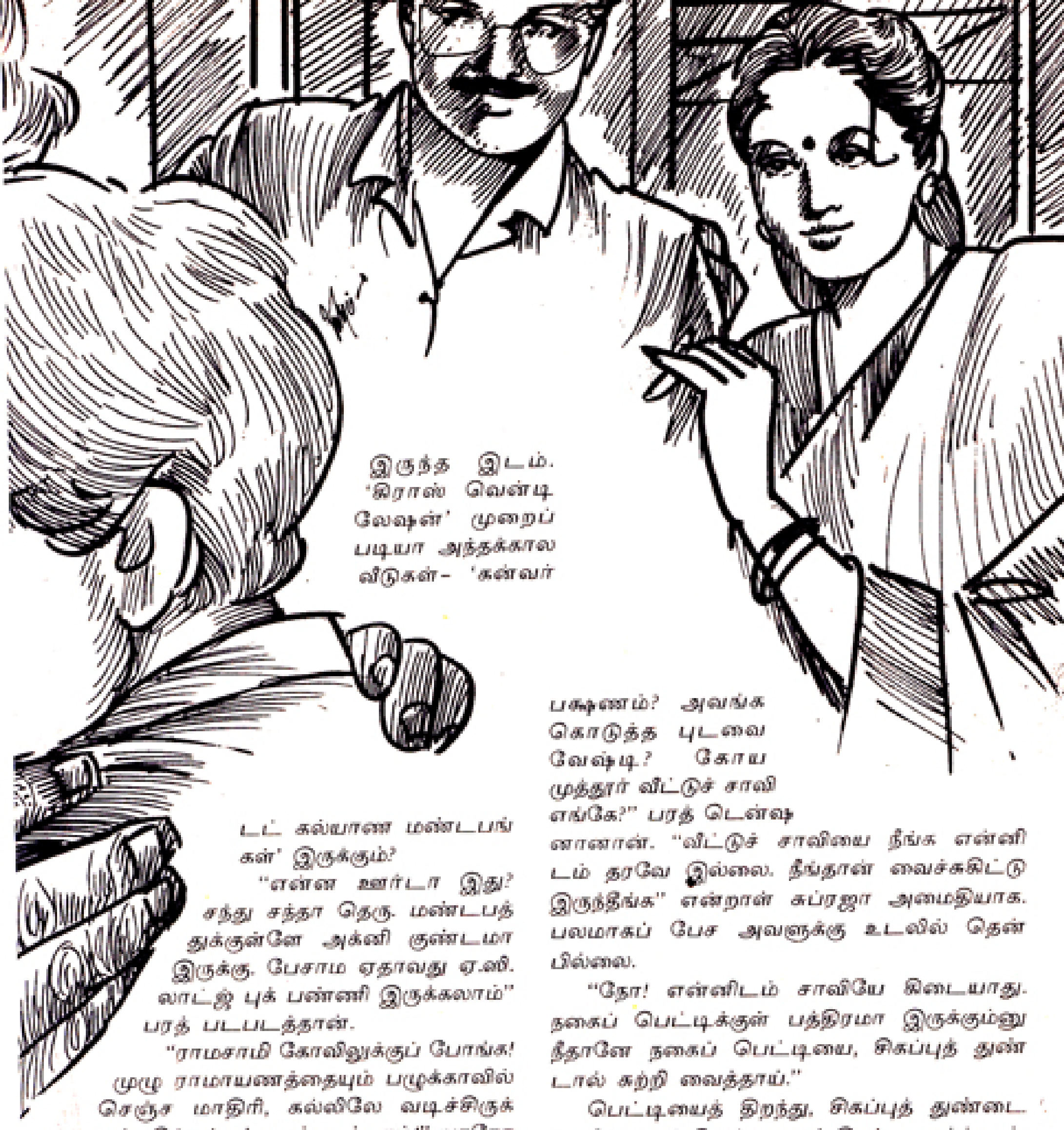
"நோ! நீதான் பாத்திரத்தைப் போட்டாய்! அதனால் தான் குழந்தை அழறான். யூ ஆர் தி கல்ப்ரிட்!"

இனிமேல் வாதம் செய்வது முட்டாள்தனம் என்று சுப்ரஜாவிற்குத் தெரியும். "சரிங்க. தப்பு என்மேல்தான்!" குழந்தையை மார்போடு அணைத்தவாறே, அவள் அடுத்த அறைக்குச் சென்றாள்.

எம்.டி.வி. அதிர்ந்து கொண்டுதான் இருந்தது. சங்கீதம் என்பது காதருகே ரோஜா இதழை ஒற்றி எடுத்தது போல் மென்மையாக, அதன் மணம் நாசிவரை இனிமையாக வருடுவது போல் இருக்க வேண்டாமோ?

பரத் எம்.பி.ஏ. பட்டதாரி. சென்னையில் பெரிய பொது நிறுவனத்தில் அவன் வேலை செய்து கொண்டிருக்கும்போதுதான், அவன் சுப்ரஜாவைத் திருமணம் செய்து கொண்டான். சுப்ரஜாவும் இன்ஜினீயரிங் படித்தவள்தான். திருமணமான ஆறாவது மாதத்தில், பரத்தை கோவையில் துவங்கியுள்ள புதிய கிளைக்குப் பொறுப்பதிகாரியாகவும், வியாபாரத்தை மேம்படுத்தவும் அனுப்பினார்கள். சென்னையிலிருந்து வந்த பரத்திற்கு கோவை பிடிக்கவேயில்லை. குடும்பத்தை ஏற்படுத்தி, ஒரு வழிமுறை வகுத்துக் கொடுக்க, சுப்ரஜாவின் தந்தை நீலகண்டன் வந்து, ஒரிரு மாதங்கள் இருந்துவிட்டுத்தான் போனார்.

இதற்கிடையில் பரத்தின் ஒன்றுவிட்ட தம்பி விஷ்வாஸின் திருமணம் குடந்தையில் நடக்க விருப்பதாகவும், பரத், சுப்ரஜா அவசியம் வரவேண்டுமென்ற அழைப்பும் வந்தது. மே மாதம் குடந்தை குளு குளுவென்றா இருக்கும்? திருமணம் நிச்சயிக்கப்பட்டு இருந்த மண்டபமோ, ஒரு காலத்தில் மூன்று கட்டு வீடாக



இருந்த இடம். 'கிராஸ் வென்டிலேஷன்' முறைப்படியா அந்தக்கால வீடுகள்– 'கன்வர்டட் கல்யாண மண்டபங்கள்' இருக்கும்?

"என்ன ஊர்டா இது? சந்து சந்தா தெரு. மண்டபத்துக்குன்னே அக்னி குண்டமா இருக்கு. பேசாம ஏதாவது ஏ.ஸி. லாட்ஜ் புக் பண்ணி இருக்கலாம்" பரத் படபடத்தான்.

"ராமசாமி கோவிலுக்குப் போங்க! முழு ராமாயணத்தையும் பழுக்காவில் செஞ்ச மாதிரி, கல்லிலே வடிச்சிருக்கான். சிற்பங்கள்ளாம் அற்புதம்!" யாரோ சொன்னார்கள்.

உண்மையிலேயே அற்புதம்தான். ஆனால் பரத்திற்கு ரசிக்கவில்லை. சுப்ரஜாவிற்கு 'மார்னிங் சிக்னஸ்' இருந்த சமயம் அது. அடிக்கடி வாந்தி வரும். சாப்பிடவும் முடியாது, உடம்பில் தென்பும் இருக்காது.

"மனுஷங்களைப் பார்த்ததும் கண்டது காணாதது மாதிரி பறக்காதே! பஜ்ஜி நல்லா இருக்கு. ரூம்தால் அல்வா நெய் சொட்டுதுன்னு தின்னு வைக்காதே! வாயிலெடுப்பே."

உப்புக்கறிவேப்பிலை அவளுக்கு ஜீரணமாகவில்லை.

ஊருக்குக் கிளம்பும் அவசரம்.

"எல்லாம் எடுத்து வைச்சுகிட்டாச்சா? பக்ஷணம்? அவங்க கொடுத்த புடவை வேஷ்டி? கோயமுத்தூர் வீட்டுச் சாவி எங்கே?" பரத் டென்ஷனானான். "வீட்டுச் சாவியை நீங்க என்னிடம் தரவே இல்லை. நீங்தான் வைச்சுகிட்டு இருந்தீங்க" என்றாள் சுப்ரஜா அமைதியாக. பலமாகப் பேச அவளுக்கு உடலில் தென்பில்லை.

"நோ! என்னிடம் சாவியே கிடையாது. நகைப் பெட்டிக்குள் பத்திரமா இருக்கும்னு நீதானே நகைப் பெட்டியை, சிகப்புத் துண்டால் சுற்றி வைத்தாய்."

பெட்டியைத் திறந்து, சிகப்புத் துண்டை உதறி, நகைப் பெட்டியைத் திறந்து பார்த்தால், நகைகள் மட்டும் பத்திரமாக இருந்தன.

"எங்காவது வைச்சுட்டுத் தேடுவாய். யூ ஆர் தி கல்ப்ரிட்" பரத் வெடித்தான்.

"என்ன மாப்பிள்ளை! கல்ப்ரிட் அது இதுன்னு பேசறீங்க! இது என்ன குற்றவாளிக் கூண்டா, கோர்ட்டா, இல்ல நீங்க ஜட்ஜா? நிதானமாப் பாருங்க" நீலகண்டன் வார்த்தைகளில் கண்ணியமான கண்டிப்பு இருந்தது.

துணிகளை மீண்டும் உதறுகையில் பரத்தின் பெட்டியிலிருந்து, அவனது டீ ஷர்ட்

ஷண்முகப்ப்ரியா

நடுவே, மௌனமாக அமர்ந்திருந்தது வீட்டு சாவி.

"ஓகே! சாவிதான் கிடைச்சுடுத்தே! நானே வைச்சுக்கிறேன். சுப்ரஜா, துணியைப் பெட்டியில் அடுக்க ஹெல்ப் பண்ணு கிளம்பலாம்" எதுவுமே நடவாதது போல் பரத் இயங்கினான்.

கணவன் மனைவி இடையே தேவை இல்லை என்றாலும், கல்யாண வீட்டில், பலருக்கு முன், உடல் தளர்ந்து தொய்ந்து போயிருக்கும் மனைவியிடம், 'சாரி, கண்ணம்மா, சாவி என் பெட்டியில் நான் வைத்தது, எனக்கு நினைவுக்கு வரலை' என்று பரத் சொல்லி இருக்கலாம். இப்போது சுப்ரஜாவிற்கு அவன் வாங்கிக் கொடுத்த நகைகளைவிட, பட்டுப் புடைவைகளைவிட, அது அவசியம் தேவை.

பரத் சொல்லமாட்டான். ஈகோ. சுப்ரஜாவும் கோதாவில் இறங்கமாட்டாள். ஒவ்வொரு முறையும் 'யூ ஆர் தி கல்ப்ரிட்' என்று சொல்லும் போது முதலில் மனத்தில் வலித்தது. பிறகு? மரத்துப் போய் விட்டது.

"நீங்கள் இங்கு வந்து இரண்டு வருஷங்களுக்கு மேலாகிறது. விஷ்ணுவும் தாத்தாவைப் பார்க்கணும்னு துடிக்கிறான். சுப்ரஜாவைப் பற்றி சொல்லவே வேண்டாம்," பரத்திடமிருந்து தொடர்ந்து நான்கு கடிதங்கள் வந்த பின், இனிமேல் மௌனம் சாதிப்பது சரியில்லை என்று நீலகண்டன் முடிவெடுத்து, தான் வரும் தேதியையும், ரயில் விவரத்தையும் கடிதத்தில் எழுதி அனுப்பினார்.

ரயில் நிலையத்திற்கு பரத், சுப்ரஜா, விஷ்ணு காரில் வந்திருந்தனர். 'ஹை தாத்தா! என்னோட தாத்தா!" விஷ்ணு நீலகண்டனைக் கட்டிக் கொண்டான்.

"சௌக்கியமா மாப்பிள்ளை! உடம்பு இளைச்சாப்பிலே இருக்கே சுப்ரஜா! விசேஷம் ஏதாவது உண்டா?"

"ஒண்ணும் இல்லேப்பா! வாங்க, காரில் போயிண்டே பேசலாம்" பேச்சு சுவாரஸ்யத்தில் வீடு விரைவில் வந்தது.

"ஐ ஃபீல் ஃப்ளாட் டு திஸ் ப்ருட் அல்வா", சின்னச் சின்ன துண்டுகளாக பரத் இனிப்பை அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தான்.

"அப்பா உங்களுக்குப் பிடித்த சக்கரை வள்ளிக் கிழங்கு பொடிமாஸ், வற்றல் கூட்டு பண்ணி இருக்கேன்."

"இலவச இணைப்பா எலுமிச்சம் பழ ரசமும், தயிர்ப் பச்சடியும் பண்ணியிருப்பாயே!"

"நீங்க மாறவே இல்லேப்பா!"

"என் ராஜாத்தி என்ன பண்ணுவாங்கிறது எனக்குத் தெரியுமே!"

"அப்பாவும் பெண்ணும் இரட்டை நாதசுரம் வாசிக்க ஆரம்பிச்சாச்சா? இனிமேல் நான் தனிதான்."

"சாப்பிட்டு விட்டுத் தூங்குங்கப்பா. நாளைக்குக் கிருத்திகை. மருதமலை போய் சுவாமி தரிசனம் பண்ணலாம். காந்தி பார்க் முருகன் கோவிலில் அபிஷேகத்திற்குப் பணம் கட்டியிருக்கு."

டாடா பாடிலிருந்து, லாலி ரோடு வழியாகக் காரில் போனார்கள். வழியில் விவசாயக் கல்லூரி.

"ராஸ்கல், ரோட் சென்ஸ் இல்லாமல் வண்டியை ஓட்டறான்!" தன்னைக் கடந்து சென்ற காரோட்டியை பரத் திட்டினான்.

"யோவ் அறிவிருக்காய்யா! நீயெல்லாம் வண்டியை எடுத்துகினு ரோட்டுமேலே இன்னாத்துக்கு வரே! வூட்லே குந்திகினு இருக்க வேண்டியது தானே!" சென்னை காரோட்டி கத்துவதற்கும், இதற்கும் வித்தியாசம் பெரிதாகத் தெரியவில்லை, நீலகண்டனுக்கு.

வழி நெடுகக் கரிசல் மண். இதிலும் தங்கம் விளைவிக்க முடியும் என்ற கோவை உழைப்பாளிகளின் வேர்வை, பசுமையாய் விளைந்திருந்தது.

"முதலில், எனக்கும் இந்த ஊர் பிடிக்கலை மாமா! ஆனால், பழகப் பழக, இந்த ஊர் 'கிளைமேட்', ஜனங்க மரியாதையாகப் பழகற விதம், ரொம்ப ரொம்பப் பணக்காரனாக

பருப்பு வடைக்கு ஊறப் போடுவது போல் பருப்புகளை ஊறவைத்து அத்துடன் காயம், மி. வத்தல், உப்பு சேர்த்து அரைத்து கருவேப்பிலை பிய்த்துப் போட்டு சிறிது, சிறிதாக வெயிலில் காயவைக்கவும். இந்தப் பருப்பு வடவத்தைச் சாம்பார்; கூட்டு வகைகளுக்குப் பொரித்துப் போடலாம். நன்றாக இருக்கும்.

– என். விஜயலட்சுமி.





கற்றாழையை நடுவில் கீறினால் வெண் மையான பசை போல் ஒரு திரவம் இருக் கும். இதை முகத்தில் தடவி, 10 நிமிடம் கழித்து, அலம்பினால் முகம் பளிச்சென் றிருக்கும்.

– பிருந்தா இரமணி.

இருந்தாலும் எளிமையாக இருக்கும் தன்மை, எல்லாமே ரொம்பப் பிடிச்சுடுத்து. சென்னை யில் இல்லாத ஸ்பெஷாலிடி."

"கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸையும், அன்னபூர்ணா வையும் மறந்துட்டீங்களே."

"தேங்க்யூ ஃபார் ரிமைண்டிங். திரும்பிப் போகும்போது ஒரு 'ஸ்வீட் ரெய்ட்' பண்ண லாம்."

குறுநகைக் குமரனின் சொக்க வைக்கும் அழகு, விபூதி அலங்காரத்திலே பளிச்சிட்டது. 'பழனிக்குன்றிலிருக்கும் சின்னக் குழந்தை சேவடி போற்றி' என்று சும்மாவா பாடி னார்கள்?

"பஞ்சாமிர்தம் ஏ கிளாஸ்."

சாப்பிட்டார்கள்.

"தாத்தா, கதை சொல்லு தாத்தா."

"விஷ்ணு, தாத்தாவைத் தொந்தரவு பண் ணாதே! அவர் ரெஸ்ட் எடுத்துக்கட்டும்."

"பரவாயில்லேம்மா! நீ வாடா கண்ணே! உனக்கு 'டிஷ்யூம் டிஷ்யூம்' கதை வேணுமா, ராமாயணக் கதை வேணுமா?"

"டிஷ்யூம்தான் டீ.விலே வரதே தாத்தா. ராமாயணக் கதை சொல்லு."

"தசரத மகாராஜா காட்டிலே வேட்டை யாடிண்டு இருக்கும் போது, ஒரு யானை தண்ணீர் குடிக்கிற சப்தம் கேட்டுதாம். திக்கை நோக்கி, அம்பு விடறதுலே, தசரத ராஜா கெட்டிக்காரர். அம்பை எய்தார். 'ஐயோ, அம்மான்னு' மனிதக் குரல் கேட்டது. தசரதர் ஓடிப்போய்ப் பார்த்தால், ஒரு முனிகுமாரன், குளத்தில் குடத்தால் தண்ணீர் எடுத்துண்டு இருக்கிற சத்தத்தைக் கேட்டு, யானைதான் தண்ணீர்க் குடிக்கிறதா தப்பா நினைச்சுண்டு, அம்பைப் போட்டு முனி குமாரனைக் கொல் லும் பாவத்துக்கு ஆளாயிட்டோமேன்னு, ராஜா துடிச்சுப் போய் மன்னிப்புக் கேட் டிருக்கிறார். "எங்க அப்பா, அம்மா இரண்டு பேருக்குமே கண்ணு தெரியாது. அவங்க இரண்டு பேரும், அதோ அந்த மரத்தடியிலே, தாகத்தாலே துடிச்சுண்டு இருக்காங்கன்னு" சொல்லிட்டு, முனிகுமாரன் செத்துப் போயிட் டான்."

"ஐயய்யோ! அப்புறம்."

"தசரத ராஜா குடத்திலே தண்ணீரை எடுத்துக்கிட்டு முனிகுமாரனின் அப்பா, அம்மாகிட்டே போய், தான் செய்த தப்பை ஒத்துண்டு, மன்னிப்புக் கேட்கிறார். பிள்ளை இறந்து போன துக்கம் தாங்காமல், 'நீயும் ஒரு நாள் புத்ரசோகத்தால் இறப்பாய்' என்று, அந்தப் பெற்றோர்கள் சாபம் கொடுத்துட்டு செத்துப் போயிடறா. அதனாலே தான், பிறர் மனசு நோகும்படி நடக்கக் கூடாது, பேசக் கூடாது, என்கிறது. ராமர் சுவாமின்னாலும், சாபத்தின்படி, புத்ரசோகம்னா பிள்ளை சாகணும்னு இல்லை, அவனைப் பிரிஞ்சாலே போதும் என்ற சோகத்தால் தசரதர் செத்துப் போயிடறார்."

"கதை நல்லா இருக்கு தாத்தா."

"அப்பா, இந்த மாதிரி சத்விஷய கதைகள் எனக்கே தெரியாது. ஊரில் போய் என்ன பண் ணப் போறீங்க? பேசாமல், இங்கேயே இருந்து விடுங்க" என்றாள் சுப்ரஜா.

"தாத்தா, தூக்கம் வரது தாத்தா. உன்னோடு படுத்துக்கட்டுமா?"

அடுத்த நாள் காலை தபாலில் ஃபிக்ஸட் டெபாஸிட்கள் புதுப்பிப்பதற்கான பார்ம் களும் கடிதங்களும் வந்திருந்தன.

"சுப்ரஜா!" பரத் கத்தினான்.

"என்னங்க" என்று பதறி ஓடி வந்தாள் சுப்ரஜா.

"இந்த ஃபிக்ஸட் டெபாஸிட்டுகளை ட்யூ டேட்டில் ரென்யூ பண்ணவேண்டியதுதானே! அவன் ரிமைண்டர் அனுப்பிச்சு இருக்கான்."

"ஏதோ வேலையிலே மறந்துடுத்து. சாரிங்க. இப்போ ஒண்ணும் கெட்டுப் போயிடலை. நாம் பணம் வித்ட்ரா பண்ணலையே! ப்ளீஸ் ரென்யூ இட் பார் அனதர் இயர்னு" லெட்டர் போட்டால் போதும். நம்ம டெபாசிட் 'ட்யூ டேட்டி'லிருந்தே 'ரென்யூ' ஆயிடும்."

"அதெல்லாம் எனக்குத் தெரியும். யூ ஹாவ் நாட் டன் இட் ஆன் தி ட்யூ டேட். யூ ஆர் தி..."

"'கல்ப்ரிட்' என்கிறீர்களா மாப்பிள்ளை" என்றவாறே வந்தார், நீலகண்டன். இதை பரத் சற்றும் எதிர்பார்க்கவில்லை. "யெஸ்" என்றான் சற்றே இறங்கிய குரலில்.

"நீங்க ரொம்பப் படிச்சவர் மாப்பிள்ளை. என் பெண் மீது என்று மட்டுமல்ல, கல்ப்ரிட் என்ற வார்த்தையை எல்லோர் மீதும் அர்த்தம்

தெரிஞ்சுதான் உபயோகிக்கிறீங்களா?"

"யெஸ். கல்ப்ரிட்னா குற்றவாளி."

"ரொம்ப சரி. பஞ்சமா பாதகங்களில் ஒன்றான கொலையைச் செய்தவனைக் கூட, விசாரித்து, தீர்ப்பு வழங்கும் வரை, குற்றம் சாட்டப்பட்டவன் என்றுதான் சட்டம் சொல்கிறதே தவிர, குற்றவாளி என்பதில்லை. தவிர, சுப்ரஜா யார்? உங்கள் மனைவி. வார்த்தைக்கு வார்த்தை குற்றவாளி என்கிறீர்களே, தீர்ப்புச் சொல்ல உங்களுக்கு அதிகாரம் கொடுத்தது யார்?"

"அப்பா, சின்ன விஷயம்பா, இதைப் பெரிசு படுத்தாதீங்கப்பா."

"நான் குரலை உயர்த்தியோ, உஷ்ணமாகவோ பேசலையேம்மா. அவருக்குப் புரிய வைக்கணும் என்கிறதுக்காகச் சொல்றேன். காரில் மருதமலைக்குப் போகும்போது, விதிகளுக்கு மாறுபட்டு காரை ஓட்டியவனைக் 'கல்ப்ரிட்' என்றீர்கள். பாரதியார் சர்வகலா சாலை எதிரே, நீங்கள் வெள்ளை மாருதியை லெப்ட்சைடில் ஓவர் டேக் பண்ணலை?"

"விஷ்ணுவுக்கு கம்ப்யூட்டர் முதல் எல்லாம் வாங்கிக் கொடுத்து இருக்கீங்க. அவன் என்னிடம் 'அட்டாச்டாக' இல்லைன்னு நேற்று என்னிடம் வருத்தப்பட்டீங்க. அவன் வயதுக்கு அவனுக்குக் கம்ப்யூட்டர் வேண்டாம் பரத்."

"வேறு என்ன வேணுமாம்?"

"ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு மணிநேரம் பரத்?"

"கிண்டலா? இருபத்திநாலு."

"உங்களை இரண்டு நாட்களாகக் கவனிச்சதாலே சொல்றேன். காலையில் எழுந்து காபி குடித்து, குளித்து, இன்டர்நெட்டில் உட்கார்ந்துவிட்டு பிரேக் பாஸ்ட் சாப்பிட வரும்போது மணி எட்டு. ஐந்து நிமிடங்கள் 'ஹாய் விஷ்ணு, குட்மார்னிங்னு' அவன் கன்னத்தைக் கிள்ளிவிட்டு, 'சிரியல்லோ, பொரியல்லோ' சாப்பிட்டு விட்டு காரில் கிளம்பிப் போனால், மாலை எட்டு மணிக்குத்தான் திரும்பறீங்க."

"என் ஜாப் அப்படி."

"ரொம்ப சரி. பொறுப்பான வேலைன்னா, பத்திலிருந்து ஐந்து வரைதான் மாதிரி வேலை செய்ய முடியுமா? இரவு எட்டு மணிக்கு மீண்டும் எம்.டி.வி, வி.டி.வி. நம்ம கல்சருக்கு ஒவ்வாததுன்னு சொன்னா உங்களுக்கு ரசிக்காது. சரி, இரவு சாப்பிட்டு விட்டு, மறுபடியும் இன்டர்நெட். இரவு பதினோரு மணி வரை கூட, டிடிங், டிடிங்னு' சத்தம் கேக்குது. இருபத்தி நாலு மணி நேரத்திலே, உங்க பிள்ளைக்கு ஐந்து நிமிஷம் ஒதுக்கினா எதில் சேர்த்தி, பரத்?

"விஷ்ணு உங்ககிட்டே இருந்து விலகி இருக்கான்னு நீங்க குறைப்பட்டுண்டத்துக்கு, உங்க பாஷையிலே சொல்லலை, குற்றத்தை யார் மேல் சுமத்துவது? 'தி ஃபால்ட் டியர் ப்ருட்டஸ், நாட் இன் அவர் ஸ்டார்ஸ், பட் இன் அவர் செல்ப்" என்கிறார் ஷேக்ஸ்பியர், ஜூலியட்ஸ் சீசரில். சரிதானே சுப்ரஜா, ரொம்ப வருஷம் முன்பு படிச்சது."

"யெஸ். ஐயாம் தி கல்ப்ரிட், சாரி, அக்யூஸ்ட்," என்றான் பரத்.

சுனிமண் சுனிந்திருக்கிறது.

"அப்படிச் சொல்லாதீங்க மாப்பிள்ளை. யாரும் யாரையும் கூண்டில் ஏற்றவில்லை. இந்த மனசாட்சியே, மனித நேயமே, மனிதனைச் செம்மைப்படுத்தும், தீர்ப்பளிக்கும், துலாக்கோல். ரொம்ப பேருக்கு நியாயத்தின் படி, சத்தியத்தின் வழிதான் நடக்க ஆசை. ஆனால், படிப்பு, செல்வம், வித்தை என்ற பல சுவர்கள் கண்ணை மறைக்கிறபோது, சுயநலம் தலை தூக்கறபோது, நாம் வழிதவறிடறோம்.

"விஷ்ணு ரொம்ப நல்ல குழந்தை. விஷ்ணு மட்டுமில்லை. இந்த லோகத்திலே கேட்கிற ஒவ்வொரு 'குவா, குவாவும்' இனிமையான பூபாளம்தான். அதை இறைவனைத் துயிலெழுப்பும் சுப்ரபாதமா பாடறோமா, அபஸ்வரமாக அலங்கோலப்படுத்தறோமா என்பது நம் கையில்தான் இருக்கு" என்றார் நீலகண்டன் நிதானமாக.

"எங்கப்பாவை ஒண்ணும் சொல்லாதீங்க, தாத்தா" என்றான் விஷ்ணு, கோபமாக.

"இதை, இதைத்தான் நான் எதிர்பார்த்தேன்" என்றார், நீலகண்டன், பேரனை மார்புற அணைத்தவாறே.

கிள்ளி வைக்கும் வடாம் செய்யும் போது அரிந்த வெங்காயத்துடன் ஒரு தக்காளிப் பழத்தையும் பொடியாக நறுக்கி நன்றாகப் பிசைந்து கிள்ளி வைத்துக் காய்ந்ததும் பொரிக்க, தொட்டுக் கொள்ளவும் அப்படியே சாப்பிடவும் நன்றாகயிருக்கும்.

— லட்சுமி சுந்தரம்



எந்தச் சூழ்நிலையிலும் துணிவும் தைரியமும் நம்பிக்கையும் இருந்தால் சாதிக்கலாம் என்பதற்கு வசுந்தரா பாண்டே ஒரு சிறந்த உதாரணமாய் விளங்குகிறார்.

வேண்டுமானால் கல்வி மிக அவசியம் என்பதை உணர்ந்த இவர் படிப்பில் அதிக கவனம் செலுத்தி பள்ளிப் படிப்பை முடித்து கல்லூரியில் சேர்ந்தார். இவர் கல்லூரியில் படிக்கும் போது தொழிற்சாலை ஒன்றில் வேலை பார்த்த இவருடைய தந்தைக்கு வேலை போனது. தந்தைக்கும் வேலை இல்லாததால் குடும்பப் பொறுப்பு இவர் தலையில். காய்கறி வியாபாரத்தைத் தொடர்ந்து நடத்திக் குடும்பத்தையும் காப்பாற்றி, கல்லூரியிலும் நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற்று பி.ஏ. முடித்தார்.

பி.எட். படிப்பதற்கான நேர்முகத் தேர்விற்குச் சென்றபோது இவர் காய்கறி விற்பதைக் கவனித்திருந்த நடுவர் ஒருவர் இவரால் முக்கியமான கட்டணம் மட்டுமே கட்ட முடியும் மற்ற வேறு எந்த வகையான கட்டணமும் கட்ட வேண்டாம் என்று மேல்



பெண் சக்தி

வசுந்திரா பாண்டே

பு[illegible]டையைச் சேர்ந்த வசுந்த்ரா ஒரு எளிய மீன் விற்பனை செய்யும் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர். இவர் ஏழாவது படித்துக் கொண்டிருக்கும்போது பெருமழையால் வெள்ளம் ஏற்பட்டு இவர்களின் மீன் கடை நாசமானது. மீன் நாற்றம் இவருடைய தாயாருக்கு அலர்ஜி ஏற்படுத்த அந்த வியாபாரத்தை விடுத்து அவர் காய்கறி வியாபாரம் செய்ய ஆரம்பித்தார்.

தம்முடைய சூழல் மாற

அதிகாரிகளிடம் சிபாரிசு செய்தார். பி.எட். முடித்த பிறகு கிங் ஜார்ஜ் பள்ளியில் சரித்திரப் பாடம் கற்றுத் தரும் ஆசிரியராகச் சேர்ந்தார். ஒரு சிறந்த ஐ.ஏ.எஸ். அதிகாரி ஆக வேண்டும் என்பதுதான் அவருடைய விருப்பம். ஆனால் அது அவரால் முடியவில்லை. ஆகையால் கற்பிப்பதில் கவனம் செலுத்தினார். எம்.ஏ. மற்றும் எம்.எட். பட்டங்கள் பெற்றார்.

அனைத்திந்திய அளவில் கபடி விளையாட்டுக்களில் இவர் பங்குகொண்டிருக்கிறார். மூன்று பெரிய சகோதரர்கள், இரு இளைய

சகோதரர்களின் ஒரே சகோதரியான இவர் தன் குடும்பம் அனைவரும் நன்கு கல்வி அறிவு பெற வேண்டும் என்பதை உறுதியாகக் கொண்டிருந்தார். வசந்தரா மலை ஏறுவதில் மிகவும் விருப்பம் கொண்டவர். மலையேறும் அமைப்பின் உறுப்பினரான இவர் இமாலயத்தின் 22, 744 அடி உயரமான கைலாச மலையை ஏறும் பயணத்தை ஆகஸ்ட் மாதம் மேற்கொள்கிறார். 'ஒரு வருடமாகத்தான் மலையேறும் பயிற்சியை மேற்கொண்டாலும் ஹிமாலய சிகரத்தை எட்டுவேன் என்ற நம்பிக்கையுள்ளது' என்று இவர் உறுதியுடன் கூறுகிறார்.

இவருடைய மன உறுதிக்கும் முயற்சிக்கும் சக்தி எது என்ற கேள்விக்கு, "நான் வாழ்க்கையில் பட்ட கஷ்டங்களும் சந்தர்ப்பங்களும் தான் தைரியத்தைக் கொடுத்தது. மேலும் பல ஆசிரியர்களின் ஒத்துழைப்பு, வழிகாட்டல் எனக்கு மிகவும் இருந்தது. அதை மனத்தில் கொண்டு வாரத்தின் இறுதி நாட்களில் 'நேரல்' என்ற இடத்தில் வாழும் பழங்குடி இனத்தின் குழந்தைகளுக்குப் படிப்பு கற்றுத் தரு கிறேன்" என்று வசுந்த்ரா பாண்டே கூறு கிறார்.

காலையில் பள்ளிக்குச் சென்று கற்பிக்கும் இவர் மாலையில் மும்பையின் 'பண்டப் ஸ்டேஷனில்' காய்கறி விற்கிறார். இது இவருக்கு இப்போது தேவையில்லை யென்றாலும் அந்த வியாபாரம் தன்னை முன்னேற்றியதால் அதையும் விடவில்லை. மிகவும் கஷ்டப் படுபவர்கள் முன்னேறியபின் பலனை அனுபவித்து மகிழ்வார்கள். ஆனால் வசுந்த்ராவோ முன்னேறியபின் பின்தங்கியவர்களுக்கு உதவும் வகையில் வார இறுதி நாட்களில் பழங்குடி இனக்குழந்தைகளுக்குப் படிப்பு சொல்லிக் கொடுப்பதன் மூலம் முன்னேறத் துடிப்பவர்களுக்கு வழிகாட்டியாக விளங்குகிறார்.

தகவல் : **இந்திரா கோபாலன்**

ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவி, ஸ்ரீ விரஜா கால பைரவர் ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதி திருக்கோயில்

டாக்டர் கலைஞர் கருணாநிதி சாலை, அபராஜிதபுரி, சோழிங்கநல்லூர், சென்னை - 600 119. ☎ : 4964538

மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவிக்கு 108 பால்குடம் அபிஷேகம், கலசபூஜை ராகு கேது தோஷ நிவாரண பூஜை தாந்திரீகர்கள் நடத்தும் குருதி பூஜை அழைப்பிதழ்

1.7.2000 சனிக்கிழமை அமாவாஸ்யை 2.7.2000 ஞாயிற்றுக் கிழமை

ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவிக்கு சென்னை - 600 119 சோழிங்கநல்லூரில் 24000 சதுர அடி நிலப்பரப்பில் கோவில் அமைக்கப்பெற்று, 22.08.1999 அன்று மஹா கும்பாபிஷேகம் நிறைவேறியது.

உலகிலேயே ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கியா தேவிக்கு இதுதான் தனிக்கோவில். ஒன்பது அடி உயரத்தில் கருங்கல்லில் யோக நிலையில் தேவி அமர்ந்திருக்கும் வீரதர்சன காட்சி காண்பதற்கு பரவசமானது.

ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவி மந்திர சாஸ்திரங்களின் தலைவி, ஏவல், பில்லி, சூன்யம், பகை, வஞ்சனை, எதிரிகள் செய்யும் மாந்திரீக, தகடு, யந்திர, தந்திர பிரயோகங்கள், சாதுக்களுக்கு எதிராக துஷ்ட தேவதைகளையும், பிசாசுகளையும் ஏவல் செய்து அனுப்பும் துஷ்ட மனிதர்களின் அபிசார கர்மாக்கள், பல வருஷங்களாக தொல்லைப்படுத்தும் பேய் பிசாசு பிரேத தோஷங்கள், குலதெய்வத்தை அகார உகார மகார மந்திரத்தினால் கட்டுகட்டி குடும்பத்தை ஸ்தம்பிக்க செய்தல், முன்ஜென்ம கர்ம வினையினால் பைத்தியம் பிடித்த நிலைமை, உயிருக்கு போராடும் நிலைமை, உயிருக்கு ஆபத்தான கண்டங்களை சந்தித்தல், விஷ வியாதிகளினால் அவதியுறல், குடும்பத்தில் பிரிவு கசப்பு வெறுப்பு, எதிர்பாராத மரணம், காரியங்களில் பலவிதமான தடைகள் ஆகிய தோஷங்களுக்கு பரிகார தெய்வமாக விளங்கக்கூடியவளே ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிராதேவி.

ஸ்ரீ மஹா ப்ரதியங்கிரா தேவிக்கு 108 பால்குட அபிஷேகம், கலசபூஜை, யாகமும் 1.7.2000 சனிக்கிழமை அமாவாஸ்யை காலை 8 மணி முதல் மாலை 3 மணி வரை நிகழ்த்தவும், 2.7.2000 ஞாயிறு காலை 10 மணி முதல் 12 மணி வரை ராகு கேது தோஷ நிவாரண பூஜையும் அன்று மாலை 8 மணி முதல் 10 மணி வரை கேரளா தாந்திரீக முறையில் 64 யோகினி பூஜையும் குருதி பூஜையும் நிறைவேறும். சத்ரு உபத்திரவம், ஏவல், பில்லி, சூன்ய கஷ்டங்களை அனுபவிப்பவர்கள் யாகம் மற்றும் குருதி பூஜை உபயம், கல்யாணத் தடை, உத்யோக தடை, புத்திரபேறு இல்லாமை இவற்றுக்கு ராகு, கேது தோஷ நிவாரணம் பூஜை உபயம், விருப்பங்கள் அனைத்தும் பூர்த்தியாக பால்குடம், கலச பூஜை, அன்னதானம் உபயம் செய்யலாம்.

சாநித்யமான இம்மஹா பூஜைகளில் கலந்து கொள்வதற்கு ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவி அருள் இருந்தால்தான் முடியும். பால்குடம், கலசபூஜை உபயம் ரூ.1000/-, புஷ்ப அலங்காரம் ரூ.3000/-, அன்னதானம் ரூ.3000/-, யாகம் ரூ.10,000/-, குருதி பூஜை உபயம் ரூ.10,000/-, ராகு கேது பூஜை உபயம் ரூ.500/- உரிய தொகைக்கான Draft-ஐ SRI PRATHIYANGIRA ASHRAM TRUST என்ற பெயரில் எடுத்து, மேற்கண்ட கோவில் முகவரிக்கு அனுப்பி பதிவு செய்து கலந்து கொள்ளலாம். பிரசாதம், டாலர், ரக்ஷை, ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவி, நீலசரஸ்வதி படம் இவை பிரசாதமாக அனுப்பப்பெறும்.

பஸ் ரூட் : 21-H from Broadway, 19-K from Saidapet
Stopping : சோழிங்கநல்லூர் பஞ்சாயத்து ஆபீஸ்.

கையில் 'ஸ்வீட் ஸ்நாக்ஸ்' ஸுடன் வீட்டிற்குள் நுழைந்த கார்த்திக் உற்சாகத்துடன் அழைத்தான்.

''அம்மா! அம்மா! எங்க இருக்க?''

''என்னடா! என்ன விஷயம்? ஒரே குஷியா இருக்கிறே''

''அப்பா எங்கே? ஆனந்தியைக் கூப்பிடு! ஆனந்தி!''

''என்னண்ணா விசேஷம்? என்ன 'குட் நியூஸ்?'''

''அம்மா! எங்க காலேஜில் நடந்த 'காம்பஸ் இன்டர்வியூ'வில் என்னை ஒரு பெரிய கம்ப்யூட்டர் கம்பெனியில் வேலைக்கு எடுத்துக் கொண்டிருக் கிறார்கள். நல்ல சம்பளம். வாழ்வில் முன் னேற நல்ல வாய்ப்பு. ஆனந்தி! ஐயாவிற்கு நிறைய பணிவிடை செய்! அநேகமாய் அடுத்த வருடம் வெளிநாடு அனுப்பு வார்கள். உனக்கு வேண்டியதெல்லாம் வாங்கி வர வேண்டுமில்லையா!''

''முதலில் ஸ்வீட்டைக் கொடு. அடுத்தது 'ட்ரீட்'டாக ஹோட்டலுக்குக் கூட்டிக் கொண்டு போ. அப்படியே ஒரு சினிமா! கடைசியாக ஒரு டிசைனர் சல்வார் கமீஸ்.''

''அம்மா தாயே! கொஞ்சம் பொறும்மா? முதலில் வேலையில் சேர்ந்து முதல் சம்பளம் வாங்கியதும் நீ கேட்ட தெல்லாம், சரியா?'' என்றபடி தங்கையை கன்னத்தில் தட்டினான்.

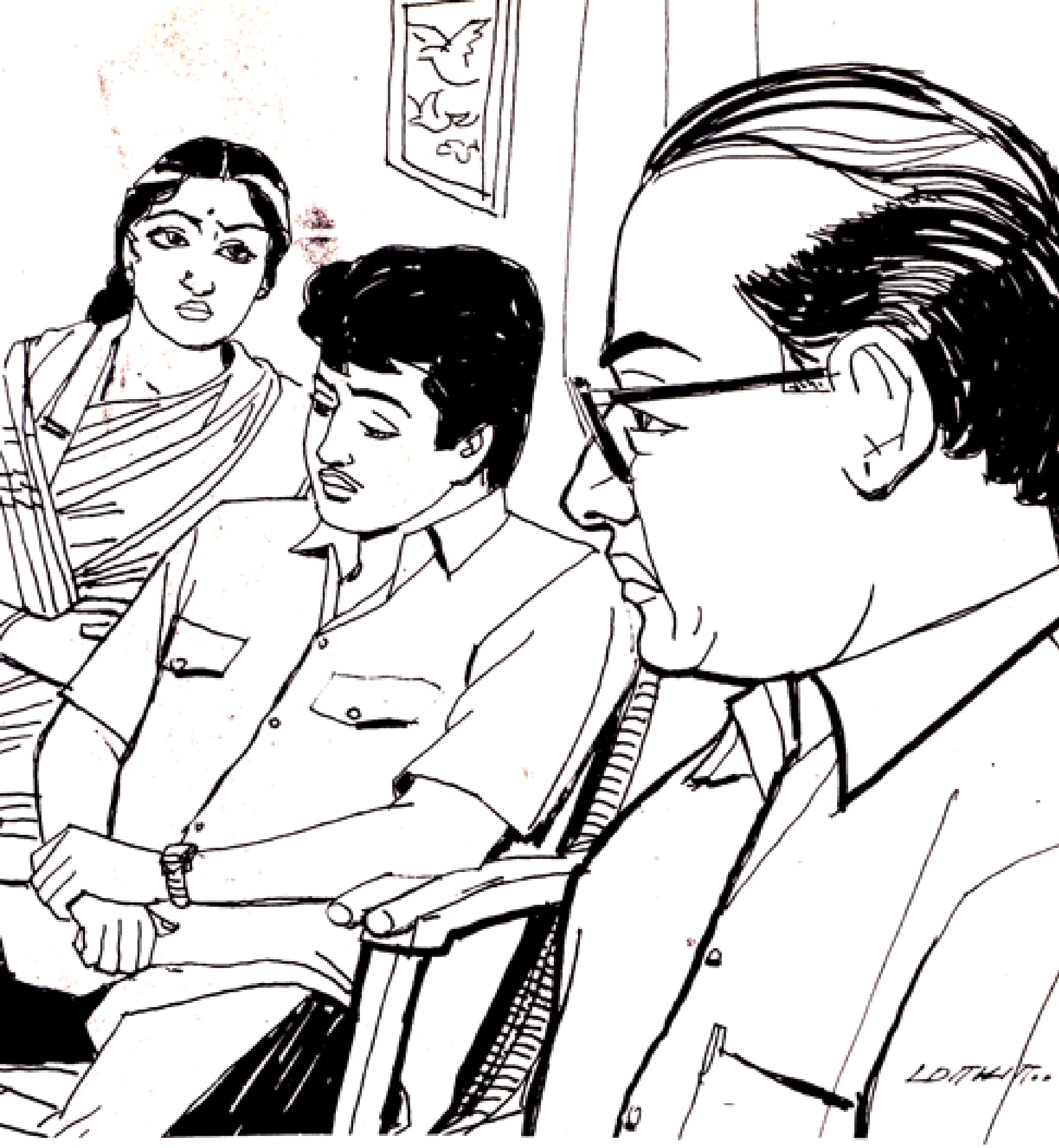
கார்த்திக் மிகவும் கலகலப்பான சுபாவம் கொண்டவன். அவனைச் சுற்றி எப்போதும் நண்பர்கள் கூட்டம். அவன் நல்ல உயரமானதால் 'வாலிபால்' விளை யாட என ஒரு நண்பர்கள் வட்டம். படிப் பிலும் முன்னணியில் இருந்ததால் சந்தேகங்களைத் தீர்வு படுத்திக் கொள் ளவும் நண்பர்கள் அவனை நாடுவார்கள். இதைத் தவிர உலகிலேயே சிறந்த சகோ தரன் என்ற பட்டம் ஆனந்தியிடமிருந்து கிடைத்திருக்கிறது. கார்த்திக்கால் எந்தப் பிரச்னையும், கவலையும் அவன் பெற்றோருக்கு இதுவரை இருந்ததில்லை. இனி கவலை மட்டும்தான் இருக்கப் போகிறது என்பது அவர்களுக்கு



அப்போது தெரியவில்லை!

கார்த்திக் வேலையில் சேர்ந்தாயிற்று. அலுவலகம் மிகவும் சிறப்பாக அமைக் கப்பட்டிருந்தது. அனைவருக்கும் சீருடை. அலுவலகத்திலேயே டீ, காபி, உணவு அனைத்தும் தரப்பட்டது. காலை எட்டு மணியில் இருந்து இரவு ஒன்பது மணி வரை வேலை இருந்தது. அநேகமாக

குணத்தை மாற்றிய உடம்பின்



உறுத்தல்

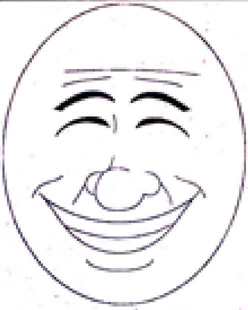
கம்ப்யூட்டர் முன், குளிர்சாதன அறையில் வேலை செய்ததால் உடலில் அசதி தெரியவில்லை. மூளைக்குத்தான் சரியான வேலை. மெல்ல மெல்ல 'டென்ஷன்' அதிகரிக்கத் தொடங்கியது.

வேலையின் பளுவின் காரணமாக நண்பர்களைச் சந்திக்க முடியவில்லையே என்று மனதில் மெதுவாக ஏக்கம் படரத் தொடங்கியது. வீட்டில் கூட யாருடனும் பேச நேரம் கிடைப்பதில்லை.

''என்னண்ணா? முதல் மாதம் முடிந்த பிறகு எனக்கு என்னவெல்லாம் வாங்கித் தருகிறேனென்று ப்ராமிஸ் செய்தாய். ஒன்றும் கிடையாதா?''

''வாங்கித் தராமல் எங்கே போய் விடப் போகிறேன்? மனுஷனுக்கு நேரம் கிடைத்தால்தானே? எனக்கு ஒரு 'ஷூ' வாங்கக் கூடக் கடைக்குப் போக முடியவில்லை. ரொம்ப அலையாதே! பொறுமையாக இரு!'' என்று தங்கையிடம் எரிந்து விழுந்தான் கார்த்திக்.

என்றுமே கடுமையாகப் பேசாத அண்ணன் வாங்கித் தரமுடியவில்லை



மிகையான ஆரவாரம் வேண்டாமே!

கவலையால், டென்ஷனால் மட்டுமே உடல்நலக் குறைவு ஏற்படுவதாக எண்ண வேண்டாம். மிகையான மகிழ்ச்சி ஆரவாரத்தால் (ஓவர் எக்ஸைட்மெண்ட்) மரணமே சம்பவித்த வேதனையை அனுபவித்தவள் நான்.

ரிடையரான, ஆரோக்கியமான என்னுடைய கணவருக்கு வாழ்க்கையில் அவருக்கு முக்கியமானது மூன்றுதான். 1. அரசியல் பேசுவது, 2. கிரிக்கெட் மாட்ச் பார்ப்பது, 3. நியூஸ் படிப்பது, பார்ப்பது.

அன்று 2 மணி முதல் டி.வி.யில் கிரிக்கெட் மாட்ச். எங்கள் வீட்டில் சிறிய கறுப்பு–வெள்ளை டிவிதான். எனவே மாடி வீட்டில் கலர் டி.வி.யில் பார்ப்பதாகக் கூறிச் சென்று விட்டார்.

மாலை நான்கு மணிக்கு மாடி வீட்டுப் பையன், "மாமி மாமி உங்க வீட்டு மாமாவுக்கு ஏதோ உடம்பு சரியில்லை. உடனே வாங்க" என்றதும் பதைப்புடன் மாடிப் படிகள் ஏறி ஓடினோம். பார்த்தால் தலை சாய்ந்து கட்டையாக உள்ளார்.

என்ன நடந்தது? "ஜாலியாக கிரிக்கெட் மாட்ச் பார்த்துக் கொண்டிருந்தோம். டெண்டுல்கர் சதம் வீழ்த்தினார். ஒரே சத்தத்துடன் கைக் கொட்டிச் சிரித்தார். அவ்வளவுதான், தலைசாய்ந்து விட்டது" என்றனர்.

அப்புறம் என்ன? ஜிப்மேரில் அட்மிட் செய்து ஐந்து நாட்கள் கோமாவில் இருந்து நிரந்தரமாகக் கண் மூடி விட்டார். "ஓவர் எக்ஸ்ஸைட்மெண்ட்டால் மூளைச் சிதைவு" என்றனர். ஒருநாள் தலைவலி காய்ச்சல் என்று படுத்தவர் இல்லை. எல்லோரும், "கைக் கொட்டிச் சிரித்துக் கொண்டே இறந்து விட்டாரே" என்றனர். வாசகர்களே, மகிழ்ச்சியிலும் மிகையான ஆரவாரம் வேண்டாமே!

— எஸ். ஜே. பத்மாவதி

என்று அன்பாக பேசாமல் தன்னைத் திட்டியதும், பொறுக்க முடியாமல் ஆனந்தியின் கண்கள் குளமாயின. உதட்டைக் கடித்தபடி உள்ளே ஓடினாள் ஆனந்தி. 'குழந்தைகளிடையே மனவருத்தம் ஏற்பட்டே பார்த்ததில்லையே? என்னாயிற்று கார்த்திக்கிற்கு' என்று பார்வதியின் மனதில் லேசாக பயம் பிடிக்கத் தொடங்கியது.

நெடு நாட்களுக்குப் பிறகு ஒரு சனிக்கிழமை மதியமே அலுவலக வேலை முடிந்து வீடு திரும்பினான் கார்த்திக். அவன் வீட்டுக்கு வந்துவிட்ட விஷயம் மூக்கில் வியர்த்தது போல் நண்பர்கள் கூட்டம் வந்து அழைத்துக்கொண்டு போய் விட்டனர்.

"கொஞ்சம் போய் விட்டு வரட்டும் பார்வதி. அவனுக்கு மாறுதல் மிகவும் அவசியம். இரவு பீச்சில் நண்பர்களுடன் மனம் திறந்து பேசி மகிழட்டும். கொஞ்சம் இறுக்கம் தளரும்" என்றார் விஸ்வநாதன். மகனிடம் அவர் காட்டும் பரிவைக் கண்டு நமுட்டுச் சிரிப்பு சிரித்தாள் பார்வதி. பாவம்! அவர்கள் இருவருக்கும் அடுத்த நாள் நடக்கப் போகும் நிகழ்ச்சி பற்றித் தெரியாதே!

ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை சற்று மெதுவாக எழுந்தான் கார்த்திக். முதல் நாள் இரவு நண்பர்களுடன் அருந்திய மதுவினால் லேசாக தலையை வலித்தது. அந்தக் கடற்கரையோர ஹோட்டல் உணவும் வயிற்றுக்கு ஒத்துக் கொள்ளவில்லை. மனதில் லேசாக எரிச்சல் ஏற்பட்டது. இது தெரியாமல் என்றோ ஒருநாள் வீட்டில் சாப்பிடுகிறானே என்ற ஆதங்கத்தில் காரசாரமாக வெங்காய



வெள்ளை முள்ளங்கியை துருவிவிட்டு 2 நிமிஷம் இட்லி தட்டில் வேக வைத்து பின்பு துவட்டல் செய்து பாருங்கள். நன்றாக இருக்கும்.

— சுமதி செங்குட்டுவன்

சாம்பாரும், உருளைக்கிழங்கு ரோஸ்ட்டும் செய்தாள் பார்வதி.

குளித்து முடித்து சாப்பிட டேபிளில் வந்து அமர்ந்தான் கார்த்திக். இப்போதெல்லாம் அனைவரும் கூடி ஒரே நேரத்தில் உணவருந்த முடிவதில்லையே என்பதால் கிடைத்த வாய்ப்பை நழுவ விடக்கூடாது என ஆனந்தியும், அவள் அப்பாவும் கார்த்திக்குடன் வந்து அமர்ந்தனர்.

''என்னம்மா சமையல்? சண்டே மட்டுமல்ல, அண்ணா வேறு வீட்டிலிருக்கிறான்!'' என்று குழந்தை போல், ஆவலுடன் கேட்டாள் ஆனந்தி.

''அவனுக்குப் பிடிச்ச சமையல்தான்!'' என்று அன்புடன் பரிமாறினாள் பார்வதி. ஒரு நிமிடம் கூட இருக்காது.

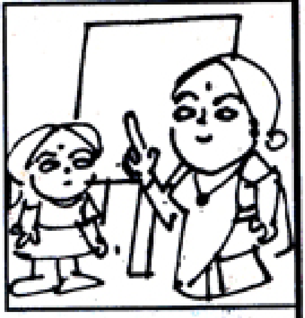
''இங்கும் இதே சமையலா! சே! மனுஷனை ஆபீஸ் வீடு எல்லா இடத்திலும் சாம்பாரையும், உருளைக்கிழங்கையும் போட்டுச் கொல்லுங்கப்பா! சாப்பாடே வேண்டாம். எனக்குப் பசிக்கலை'' என்று கத்திவிட்டு எழுந்து போனான் கார்த்திக். அவன் எழுந்த வேகத்தில் தட்டில் இருந்த சாதமும் உருளைக்கிழங்கு கறியும் வெளியே சிதறின. அனைவரின் முகத்திலும் பீதி கலந்த வியப்பேற்பட்டது.

"என்னாச்சுங்க இவனுக்கு? அதிர்ந்து பேசக்கூட யோசிப்பான். சாப்பாட்டில உப்பு குறைவா இருந்தால் கூட சொன்னால் நான் வருத்தப்படுவேன்னு பேசாமல் சாப்பிடும் நம்ப கார்த்திக்கா இவன்? என்னால நம்ப முடியலைங்க'' என்று புலம்பினாள் பார்வதி.

நாளுக்கு நாள் வீட்டில் கார்த்திக்கின் அதிகாரமும், எரிச்சலும், படபடப்பும் அதிகரித்துக் கொண்டே போயிற்று. கொஞ்ச நாள் போனால் வேலை பழக்கமாகிவிடும். சரியாகி விடுவான் என்று தைரியமாக இருந்த விஸ்வநாதனுக்குக்கூட மனதில் பயம் ஏற்படத் தொடங்கியது.

ஒரு வருடக் காலம் 'டிரெயினிங் பீரியட்' முடிந்ததால், அலுவலகத்தில் பணிபுரிந்து கொண்டிருந்தவர்களில் இருந்து பத்து பேர் வெளிநாட்டிற்கு ஆறு மாதத்திற்கு அனுப்ப தேர்வு செய்யப்பட்டனர். தன் படிப்பிற்கும், திறனுக்கும், உழைப்பிற்கும் கட்டாயம் செலக்ட் ஆகி விடுவோம் என்று நம்பிக்கையுடன் இருந்தான் கார்த்திக். ஆனால் அவனுக்கு ஏமாற்றம் ஏற்படும் வகையில் தேர்வு செய்யப்படவில்லை.

பாடம்



இருபது குழந்தைகள் சேர்ந்து படிக்கும் வகுப்பு. ஆசிரியை, ஒவ்வொரு குழந்தையையும் வகுப்பு ஆரம்பிக்கும் முன் பார்த்து, "எல்லோரும் மனப்பயிற்சியாக, அதாவது மனதை ஒருநிலைப் படுத்திக் கொண்டு, 'நான் எப்போதும் என் வாழ்வில், கடவுளுக்கும், என்னைப் பெற்ற தாய், தந்தைக்கும் நன்றியுள்ளவனாக இருப்பேன்' என்று கூறிக்கொண்டு மனதை ஒருமுகப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்" என்று கூறினார்.

சிறிது நேரத்தில் ஒரு மாணவி எழுந்து நின்று,

"மேடம்! நான் எனக்கு இந்த வாழ்வு கொடுத்த கடவுளுக்கு நன்றியுள்ளவளாக இருப்பேன். என்னைப் பாசத்துடனும், நேசத்துடனும் கவனமாகப் பார்த்துக் கொள்ளும் என் அம்மாவிற்கு நன்றியுள்ளவாக இருப்பேன். ஆனால் என்னையும், என் தாயையும் துன்புறுத்தும் எனது குடிகார தந்தைக்கு நன்றியுள்ளவளாக இருக்க நான் விரும்பவில்லை. அவரிடமிருந்து நான் எந்த ஒரு குணத்தையும் கற்க விரும்பவில்லை. தயவு செய்து என்னை மன்னித்து விடுங்கள்" என்றாள்.

ஆசிரியை அப்பெண்ணை கூர்ந்து கவனித்துவிட்டு எல்லோரிடமும், "நீங்கள் யாவரும் இந்தப் பெண்ணின் பிரச்னை பற்றி யோசித்து விட்டு, பத்து நிமிடம் கழித்து உங்கள் கருத்தைக் கூறுங்கள்" என்றார்.

சிறிது நேரம் கழித்து, குழந்தைகள் எல்லோரும் "அந்தப் பெண் கூறுவது சரியே! அவளது தந்தை நல்லவர் இல்லை! கண்டனத்துக்குரியவரே! எனவே அவள் கூறுவது முற்றிலும் சரியானது" என்று கோரசாகக் கூறினார்.

சில நிமிடங்களில் ஆசிரியை, "இந்தப் பெண் தனது தாயிடமிருந்து அன்பும், கருணையும், பாசமும் காட்டக் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறாள். அதே சமயம் வாழ்வில் தான் எப்படி இருக்கக் கூடாது என்பதை அவளது தந்தையைப் பார்த்து அவரிடமிருந்து கற்றுக் கொண்டிருக்கிறாள். அதனால் அவளது தந்தைக்கும் அவள் நன்றியுள்ளவளாக இருக்க வேண்டும்" என்று விவரித்தார். உடனே குழந்தைகள் சமாதானமாகி ஆமோதித்தனர்.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்

ஏமாற்றத்துடன் தன் காபினில் கவிழ்ந்து முகத்தை மூடி அமர்ந்திருந்த கார்த்திக்கை நெருங்கினார் மேனேஜர் ஸ்ரீனிவாசன்.

"ஏன் சார் என்னை செலக்ட் பண்ணலை? நான் எந்த விதத்தில் குறைந்தவன்? படிப்பில்லையா, நேர்மையா நடந்துக் கலையா? இந்த பாழாய்போன நன்றி கெட்ட ஆபீஸிற்கு இரவு பகலாக உழைக் கலையா? என்ன காரணம் சார்?" என்று படபடவென பொரிந்தான் கார்த்திக்.

"இந்த சுபாவம்தான் கார்த்திக் உனக்கு சத்ரு. உன் கோபத்தாலும், எரிச்சலினாலும் அனைவரையும் உன் கடு சொற்களால் தாக்கறே! அதைப் பற்றிய 'கம்ப்ளெயின்ட்' எம்.டி.க்குப் போனதால்தான் உன்னை செலக்ட் செய்யலை. கஸ்டமர்களிடம் மிக வும் பவ்வியமாக நடந்து கொள்ளணும்!"

"வேலை டென்ஷனில் கத்தறேன்! இது தப்பா?"

"யாருக்கு இல்லை கார்த்திக் டென் ஷன்? உன்னுடன் பணிபுரியும் அனைவருக் கும் இதே அளவு வேலை தானே? தவறு உன்னிடம் இருக்கிறது. புரிந்து திருத்திக் கொள். அதுதான் உனக்கு நல்லது" கூறிவிட்டுச் சென்றார் ஸ்ரீனிவாசன்.

ஏமாற்றத்தில் லீவு போட்டுவிட்டு நண்பர்களுடன் பீச்சுக்குச் சென்று விட்டான். வெறுப்பில் குடித்து, பாட்டிலை உடைத்து ரகளை செய்த கார்த்திக்கை கைதாங்கலாக அழைத்து வீட்டில் கொண்டு விட்டனர் நண்பர்கள். அவன் வந்த நிலையைக் கண்டு கதி கலங்கிப் போனார்கள் பார்வதியும், விஸ்வநாதனும்.

காலையில் எழுந்த கார்த்திக்கிடம் மெதுவாகப் பேச்சுக் கொடுத்தார் விஸ்வநாதன்.

"என்ன ப்ராப்ளம் கார்த்திக்? ஏன் 'அப்செட்' ஆகியிருக்கே?"

"இன்னும் என்ன ஆகணும்? நான் கண்ட கனவெல்லாம் சிதறிப் போயிடுத்து. என்னுடன் பணிபுரிந்த மற்றவர்கள் வெளிநாடு போக 'செலக்ட்' ஆகியிருக் கும்போது என்னை மட்டும் ஏன் விட

மறைத்ததால் வந்த வினை!

— கட்டுரைப் போட்டி

மங்கையர் மலர் சகோதரர்களுக்கு...

இது உங்களுக்கான கட்டுரைப் போட்டி. இன்றைய நெருக்கடிகள் நிறைந்த வாழ்க்கையில் உங்களுக்கோ அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களுக்கோ குறிப்பிடத்தக்க பிரச்னை வந்திருக்கலாம். Irritating mood, டென்ஷன், வாழ்க்கைச் சிக்கல், அலுவலகக் குழப்பம் இவற்றால் உடல்நலம் பாதிக்கப்பட்டு அதை அப்படியே மறைத்து வைத்து பிறகு பெரிய பிரச்சனையாகி இருக்கும்.

மனச்சிக்கல், மூலம், பிளட்பிரஷர், அல்சர் எல்லாமே முக்கால்வாசி அப்படி வருகின்ற நோய்கள்தான். உங்கள் மனைவிக்குக் கூட சொல்லாமல் மறைத்துவிட்ட அவை பிறகு வெளிப்பட்டு நல்லபடியாக குணம் அடைந்திருப்பீர்கள். மற்றவர்களுக்கும் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த வேண்டி அப்படிப்பட்ட பிரச்னைகளை எழுதியனுப்புங்கள். ஆண்களோ, தம்பதிகளாகவோ இப்போட்டியில் கலந்து கொள்ளலாம். போட்டியில் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் கட்டுரைகளுக்கு,

முதல் பரிசு	-		ரூ. 10,000/-
இரண்டாம் பரிசு	-		ரூ. 5000/-
மூன்றாம் பரிசு	-		ரூ. 3000/-
ஆறுதல் பரிசு (மூன்று பேருக்கு)	-	(தலா)	ரூ. 1000/-

பரிசு தரப்படும். நடுவர் குழுவினரால் பரிசுக்குரிய கட்டுரைகள் தேர்ந்தெடுக்கப்படும். தேர்ந்தெடுக்கப்படும் கட்டுரைகளுக்கான பரிசுகள் நேரடியாக வாசகர்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

கட்டுரைகள் அனுப்ப கடைசி தேதி - 20.6.2000

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

டாக்டர். ரியாஸ் அகமது

ஆர்.எஸ். மருத்துவமனை
மூல நோய் சிறப்பு சிகிச்சை மையம்,
722 - ஜஹாங்கிரான் தெரு,
காதர்பேட்டை, வாணியம்பாடி - 635 751.
வேலூர் மாவட்டம்.
தொலைபேசி எண்: 04174 - 3340433406

குறிப்பு: "மறைத்ததால் வந்த வினை" கட்டுரைப் போட்டி

1. என்று கவர் மீது குறிப்பிட்டு அனுப்பவும்,

2. உங்களுடைய கையெழுத்தில் 1½ முழுபக்கத்திற்கு குறையாமலும் 3 பக்க அளவிற்கு மிகாமலும் இருக்க வேண்டும்.

வேண்டும்?''

"ஏன் 'செலக்ட்' செய்யலை?''

''காரணம் கேட்டா உன் 'டெம்பர்மெண்ட்' சரியில்லை என்கிறார்கள். எனக்கு என்ன குறை? என் 'டென்ஷனை' வீட்டிலேயும் யாரும் புரிந்து கொள்ளவில்லை. ஆபிஸிலும் புரிந்து கொள்ளவில்லை! ஏன் என் நண்பர்கள்கூட, ''கார்த்திக் நீ ரொம்ப மாறிட்டேடா! முதலில் உன் டென்ஷனை குறைக்க ஒரு சைக்யாட்ரிஸ்ட் டாக்டரை பார்'' என்கிறார்கள். நான் என்ன பைத்தியமா?''

"உனக்கு ஒரு நல்ல மனநல டாக்டரின் உதவி அவசியம்னா நானும் நீயும் மட்டும் போய் ஒரு டாக்டரைப் பார்க்கலாம். பைத்தியமானாதான் போக வேண்டும் என்பதில்லை. உடம்புக்கு டாக்டர் போல மனதுக்கும் ஒரு டாக்டர். அவ்வளவுதானப்பா'' என்று அன்போடு கார்த்திக்கின் கை பற்றி ஆறுதலளித்தார் விசுவநாதன்.

கார்த்திக்கின் மனதிலிருப்பதை தெளிவாகக் கேட்டறிந்த மனநல மருத்துவர், ''உங்கள் மகனுக்கு எந்த 'ப்ராப்ளமு'ம் இல்லை. வீட்டிலும் பொறுப்பு அதிகமில்லை. அலுவலக டென்ஷனும் அதிகமில்லை. ஆனால் அவர் வேலைக்குச் சேர்ந்த காலத்தில் இருந்து உடலில் ஏதோ மாறுதல்களும், உபாதைகளும் ஏற்பட்டுள்ளன. ஆனால் அதை அவர் தெரிந்து கொள்ளமுடியவில்லை. நீங்கள் முதலில் அவரை ஒரு நல்ல டாக்டரிடம் காட்டி முழு 'செக்-அப்' செய்யுங்கள்'' என்றார்.

ஒருபுறம் மனநோய் இல்லை என்ற மகிழ்வு ஏற்பட்டாலும், உடலில் ஏதாவது பெரிய கோளாறைச் சொல்லப் போகிறார்களோ என்று கவலைப்பட்டார் விஸ்வநாதன்.

மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்-அப் செய்ததில் உடலில் எந்தக் கோளாறும் இல்லை. 'பைல்ஸ்' நோய் மட்டும் அதிகரித்திருந்தது தெரிய வந்தது. "இதனால் இவ்வளவு மாறுதல்கள் ஏற்படுமா என்ன?'' என்று வியந்தார் விஸ்வநாதன். நண்பரின் அறிவுரைப்படி கார்த்திக்கை வாணியம்பாடியிலுள்ள ஆர்.எஸ். மருத்துவமனையில் டாக்டர் பி. ரியாஸ் அஹமத்திடம் காட்டினார்.

கார்த்திக்கிடம் நெடு நேரம் பேசி, உணவு, பழக்க வழக்கங்களில் ஏற்பட்ட மாறுதல்களை புரிந்துகொண்டார் டாக்டர். அவர் கார்த்திக்கையும் அவரது தந்தையையும் அழைத்துப் பேசினார்.

"கார்த்திக், நீங்கள் புதிதாக வேலைக்குச் சென்ற காரணத்தினால் அதிகாலையில் எழுந்து சீக்கிரமாக கிளம்பிச் செல்கிறீர்கள்.இதனால் காலையில் ஒழுங்காக மலம் கழிக்க முடியவில்லை. வீட்டில் சத்தான நார்ச்சத்து கொண்ட உணவினை சாப்பிட முடியாமல், அலுவலகத்தில் இறைச்சி, மீன், முட்டை, மிளகாய், பட்டை, லவங்கம் போன்ற உஷ்ணமான உணவு வகைகளைச் சாப்பிடுகிறீர்கள். போதாதற்கு அவ்வப்போது மது போன்ற போதைப் பொருட்களையும் அருந்தியிருக்கிறீர்கள்.

வேலையின் பளு காரணமாக நேரம் கெட்டநேரத்தில் உணவு சாப்பிடுகிறீர்கள். நாள் முழுதும் ஏர்-கண்டிஷனில் இருப்பதால் மிகவும் குறைந்த அளவு தண்ணீர் அருந்துகிறீர்கள். தொடர்ந்து ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வேலை பார்க்கிறீர்கள்.

உங்களை அறியாமல் உங்கள் மலம் கழிக்கும் பழக்கங்கள் மாறியுள்ளன. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மலச்சிக்கலால் பாதிக்கப்பட்டு மூல நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறீர்கள். மூல நோயின் ஆரம்ப நிலையில்தான் இருக்கிறீர்கள். பயப்படாதீர்கள். இதைச் சிறிய சர்ஜரி செய்து குணப்படுத்தி விடலாம்!'' என்றார் டாக்டர் ரியாஸ்.

"என்ன 'சர்ஜரி'யா? எத்தனை நாள் நான் லீவு எடுக்க வேண்டும் டாக்டர்?''

"லீவெல்லாம் எடுக்க வேண்டாம்பா! லேசர் கதிரின் உதவியால் அரை மணி நேரத்தில் நீங்கள் குணமடைந்து விடலாம். ஆரம்பத்தில் குணப்படுத்தி விட்டால் இரத்தக் கசிவிலிருந்து தப்பிக்கலாம்.''

'''பைல்ஸ்' நோய்க்கும் இவன் நடவடிக்கைகளுக்கும் என்ன சம்பந்தம் டாக்டர்?'' விஸ்வநாதன் கேட்டார்.

"நிறைய இருக்கிறது சார். 'பைல்ஸ்'



சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கை வேக வைத்துப் பொடியாக உதிர்த்து சர்க்கரை, தேங்காய்த் துருவல், ஏலப்பொடி சேர்த்து சிறு உருண்டைகளாக உருட்டிப் பூரணமாக வைத்து, போளி செய்து பாருங்கள். ரொம்பவும் மிருதுவாக சுவையாக இருக்கும்.

— சுமதி செங்குட்டுவன்

நோய் இருப்பவர்களுக்கு நிச்சயம் எரிச்சல் அதிகமாக இருக்கும். போதாதற்கு மலச்சிக்கல் வேறு. மலச்சிக்கல்தான் மூல நோய்க்கே காரணம். இவையெல்லாம் சேர்ந்து அவரின் சுபாவத்தை மாற்றி அமைத்து விட்டது. இதன் காரணமாக எல்லோரிடமும் எரிச்சல். உணவில் காரம், மசாலா போன்றவற்றைப் பார்த்தாலே ஒரு வெறுப்பு. வாழ்க்கையே கசந்து விட்டிருக்கிறது. இந்த நோயைக் குணப்படுத்திய பிறகு பாருங்கள், கார்த்திக் மறுபடி பழைய சுபாவத்திற்கு மாறி விடுவார். இது நிச்சயம்!'' என்று உறுதி அளித்தார் டாக்டர் ரியாஸ்.

டாக்டர் ரியாஸ் அஹமத்தின் நம்பிக்கை வீண் போகவில்லை. 'பைல்ஸ்' நோயைக் குணப்படுத்திக் கொண்டு சென்ற ஒரு வாரத்திலேயே அவனின் குணத்தில் மாறுதல்கள் தெரிய ஆரம்பித்தன. அம்மாவிடமும் அன்புத்தங்கையிடமும் பாசத்தையும் பழைய சீண்டல்களும் திரும்பக் காட்டத் தொடங்கினான். அவன் முன்னேற்றத்தினைக் கண்டு அவன் குடும்பமே பெருமைப்பட்டது. குடும்பம் மட்டுமல்ல, அலுவலகத்திலும் அவன் மீது அக்கறை வளரத் தொடங்கியது. மெல்ல மெல்ல நண்பர்களும் வந்து சேரத் தொடங்கினர்.

டாக்டர் ரியாஸ் அஹமத் கூறுகிறார்...

“இன்றைய நாகரீக உலகில் இளைஞர்கள், நடுவயதில் பல பொறுப்புள்ள பதவியில் இருப்பவர்கள், வயதானவர்கள் என்ற ஆண்கள் சமுதாயம், நவீனத்திற்கும் வேகத்திற்கும் ஈடு கொடுக்கும்போது டென்ஷனுக்கு உள்ளாகின்றனர். அதே போல் மாணவிகளும், மனைவி - தாயாக விளங்கும் பெண்மணிகளும், காரியர்-வுமனாக விளங்குபவர்களும் டென்ஷனில் அவதிப்படுகின்றனர். டென்ஷனால் தலைவலி, நரம்புத்தளர்ச்சி, அல்சர் என பலவித நோய்கள் வெளிப்படையாகத் தெரியும்.

ஆனால் 'பைல்ஸ்' நோயும் டென்ஷன் காரணத்தால் ஏற்படும் என்பது பலருக்குத் தெரிவதில்லை. அதன் பக்கவிளைவாக ஒருவரின் சுபாவம் எத்தனை தூரம் பாதிக்கப் படுகிறது என்பதனையும் புரிந்து கொள்வதில்லை. அதனால் 'பைல்ஸ்' நோயினால் அவதிப்படுபவருக்கு வெறும் மாத்திரை, மருந்து, அறுவை சிகிச்சை என்று தந்து பிரயோஜனமில்லை. 95% சதவிகித சிகிச்சை இந்த நோய் அவர்களுக்கு ஏற்படுவதற்கான காரணத்தை அவர்களுடன் பேசி கண்டுபிடிப்பதே. மீதி 5%



துணிகளில் படும் பால்-பாயிண்ட் இங்க் கறைகளை நீக்க நெயில் பாலீஷ் ரிமூவரை பயன்படுத்தினால் சுத்தமாக கறை நீங்கி விடும்.

— எஸ். பட்டம்மா

சதவிகிதம்தான் அவர்களுக்குத் தரப்படும் ட்ரீட்மெண்ட். எனவே உடலில் சிறு மாறுதல் ஏற்படும்போதே, குணாதிசயங்கள் வேறுபடும்போதே விழித்துக் கொள் ளுங்கள்! வாழ்க்கை ருசிகரமாக அமைந்து விடும்!''

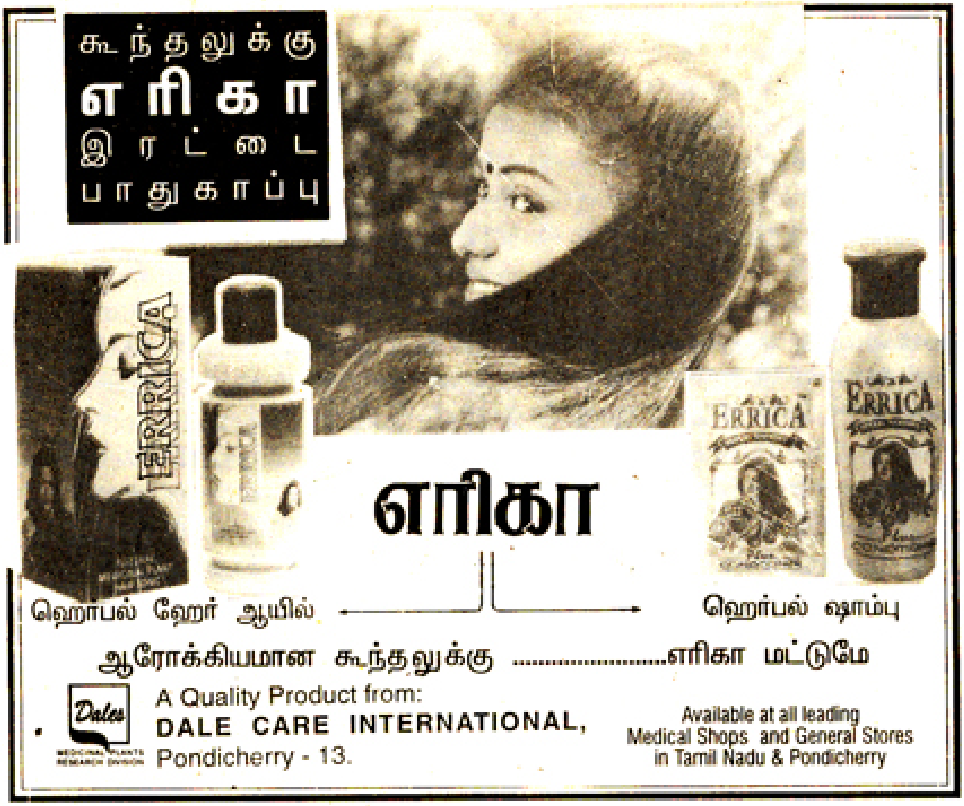
மூல நோய் என்றால் என்ன?

ஆசன வாயின் உட்பகுதியில் மூன்று இடங்களில் பஞ்சுமெத்தை போல் பட்டன்கள் உள்ளன. இதற்கு ''கார்போரா கேவர்நோசா ரெக்டை'' (Corpora cavernosa Recti) என்று பெயர். மலத்தைத் தேவைப் பட்டால் அடக்க, இந்த பட்டன்கள் உதவுகின்றன. மலச்சிக்கல் காரணமாக முக்கும்போது அழுத்தம் ஏற்பட மலம் காற்று போன்றவை இந்த பட்டன்களை அழுத்தி, நாளுக்கு நாள் பட்டன்கள் வீங்கி மலக்குழாயில் கட்டிகளாகின்றன. இதுவே மூல நோய்.

சில சமயம் இந்தக் கட்டிகள் வெடித்து இரத்தம் கசிந்து இரத்தப் போக்கு ஏற் படுகிறது. மலக்குழாயில் சிறு கட்டிகளாக இருக்கும்போது முதல் நிலை. மூலக் கட்டிகள் வீங்கி குழாயில் கீழ்நோக்கி மலத்துவாரம் வரை வருவது இரண்டாம் நிலை. இக்கட்டிகள் விரிந்து மலம் கழிக்கும்போது வெளியே வந்து கழித்த பின் உள்ளே செல்வது மூன்றாம் நிலை. கடைசி நிலையில் இவை உள்ளே போகாமல் தங்கி விடும். ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டுபிடித்து சிகிச்சை பெறுவது மிகவும் அவசியம். இதில் சங்கோஜப்படுவதால் சிரமங்கள் பலவற் றைச் சந்திக்க நேரிடும்!

கதை வடிவம்: பேட்டி:

ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்





அருள்மிகு செல்வ விநாயகர் துணை

27-A, 2-ஆவது மெயின் ரோடு, கலைமகள் நகர்,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை – 600 097.

அருள்மிகு செல்வ விநாயகர் நூதன ஆலய அஷ்டபந்தன மஹா கும்பாபிஷேக அழைப்பிதழ்

விநாயகர் துதி

பிடியதனுரு உமை கொள மிகு கரியது
வடிகொடு தனதடி வழிபடு மவரிடர்
கடிகணபதி வர அருளினன் மிகுகொடை
வடிவினர் பயில் வலிவலமுறை யிறையே - சம்பந்தர்

எந்நாட்டிலுமுயர் தென்னாடாம் செந்தமிழ் நாட்டின் தலைநகரமான தர்மமிகு சென்னையில், கலைமகள் நகர், 2ஆம் பிரதான சாலையில், அருள்மிகு செல்வ விநாயகப் பெருமானுக்கு மிகப் பெரிய செலவில் கர்பக்கிருஹம், அர்த்தமண்டபம், மஹாமண்டபம் இவற்றுடன் கூடிய ஆலயம் அமைத்து. அதோடு அருள்மிகு சிவபெருமான் பார்வதி, முருகப் பெருமான், ஆஞ்சநேயர், துர்க்கை, லக்ஷ்மி, சரஸ்வதி, லக்ஷ்மிநரசிம்மர், சக்கரத்தாழ்வார், தட்சணாமூர்த்தி, நவக்கிரஹங்கள் ஆகிய மூர்த்திகளுக்குத் தனித்தனியாகவும், புதிய ஆலயங்கள் அமைத்து அழகுற வர்ணகலாபங்கள் செய்து ஐங்கரன் துணைகொண்டு நிகழும் ஸ்ரீ விக்ரமவருஷம் வைகாசி மாதம் 23 ஆம் தேதி (05–06–2000) திங்கட் கிழமை புனர்பூசம் நட்சத்திரம் கூடிய சுபயோக சுபதினத்தில் காலை மணி 5:30க்கு மேல் 6:30க்குள் ரிஷப லக்னத்தில் நூதன ஆலய அஷ்ட பந்தன மஹா கும்பாபிஷேகம் நடைபெறுகின்ற படியால் பக்தகோடிகள் அனைவரும் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்து அருள்மிகு செல்வ விநாயகர் மற்றும் அனைத்துத் தெய்வங்களின் அருள் பெற்று உய்யுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம். அன்பர்கள் அனைவரும் தம்மால் முடிந்த அளவு நிதியுதவி மற்றும் பொருளுதவி செய்து திருக்கோயில் பணி களைச் செவ்வனே செய்ய உதவுமாறு அன்புடன் வேண்டிக் கொள்கிறோம்.

இங்ஙனம்
கலைமகள் நகர் செல்வ விநாயகர்
திருக்கோயில் நிர்மாணக் குழு.

“நிஜமாகவா? உங்களுக்கு நாற்பத்தைந்து வயதா? நம்பவே முடியலே. நான் முப்பத்தைந்து அல்லது ஒன்றிரண்டுகூட இருக்கும் என்றுதான் நினைச்சேன்...”

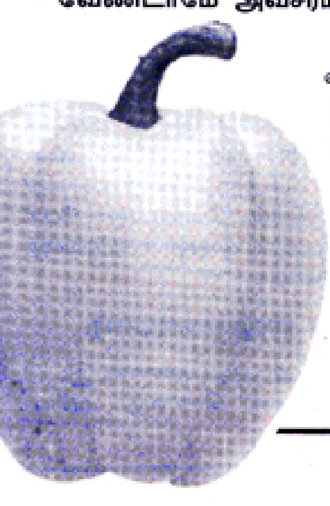
இப்படி யாராவது சொல்லும்போது உண்மையாகச் சொல்லுங்கள். இந்தப் பாராட்டுரை உங்களை மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்தவில்லையா? எல்லோருக்குமே தாம் இளமையாக இருக்க வேண்டும் என்ற நினைப்பு அடிமனதிலாவது உண்டு. அதனால்தான் வெள்ளி முடி கறுக்கிறது. 'இது வயதானவர்கள் உடுத்தும் சேலை. இது வேண்டாம்' என ஒதுக்க வைக்கிறது. ஷிபான் சாரியும், உதட்டுச் சாயமும் மட்டும் உங்கள் இளமையை நிலை நிறுத்திடுமா? பின் எப்படி? இப்படித்தான்.



ஆன்ட்டி... ஊஹும் அக்கா...



அவசரம்! அவசரம்!!
வேண்டாமே அவசரம்.



நாம் அனைவரும் ஏதோ ஒன்றைத் துரத்திக் கொண்டு ஓடுபவர்களாகவே இருக்கிறோம். அதனால் எப்போதும் அவசரம். ஹலோ சொல்லி புன்னகை பூக்கக் கூட நேரம் இருப்பதில்லை. சாப்பாடு குளியல் எல்லாமே அவசர கதியில்தான். நிதானமாக ஒன்றையும் செய்வதில்லை. உங்கள் அவசரத்திற்கு உடல் ஒத்துழைக்க வேண்டுமே? விளைவு. தசை நார்கள் அசாதாரணமாக இழுத்து இறுகுகிறது. முதுமை எட்டிப் பார்க்கிறது.

இந்த கம்ப்யூட்டர் காலத்தில் சாத்தியமா நிதானம்? என்று கேட்காதீர்கள். அவசரத்தினால் இழப்புகள் அதிகம். உள்ளார்ந்த உரையாடல்களை, இனிய பழகு முறைகளை, நண்பர்களை இழந்தே போகிறோம். அவசர யுகத்தில்கூட சாந்தமாகப் பழக முடியும். தியானம் செய்து பாருங்கள். ஓர் அலாதி அழகு உங்கள் முகத்தைத் தேடி வரும்.

உடற்பயிற்சி

உடற்பயிற்சி என்பது உடம்பு மட்டும் சம்பந்தப்பட்ட ஒன்று என்றா நினைக்கிறீர்கள்? சின்னக் குழந்தைகளைப் பாருங்களேன். விளையாடும்போது என்ன ஒரு துள்ளல்? எவ்வளவு ஆனந்தம்? உடற்பயிற்சி மனதையும் மகிழ்ச்சியாக்க வேண்டும். குழந்தைகள் மனமொன்றி விளையாடுவதைப் போல் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். உங்கள் உடல் நலத்திற்கேற்ற உடற்பயிற்சிகளை உங்கள் மருத்துவர் அறிவுரைப்படி மேற்கொள்ளுங்கள்.

மனமெனும் மாயச்செப்பு

இந்த மனம் ஆரோக்கியமாக இருத்தல் ரொம்பவும் முக்கியம். இந்த மாயச் செப்பினுள் அளிக்கப்படுவதற்கேற்ற பலன் கிடைக்கும். நல்ல விஷயங்கள் நிரம்பினால் மகிழ்ச்சி மனநிறைவு என்ற மணம் பரவி இளமையை நிலை நிறுத்தும். சமுதாயப் பழக்கங்கள், உங்கள் இல்லற வாழ்வு அனைத்துமே நன்றாயிருக்க வேண்டும்.

நன்றாகப் பழகலாமே!

எதற்காக எப்போதும் ஒரு கௌரவக் கவசம் போட்டு முகத்தை மூடி வைக்கிறீர்கள்? 'கல கல'வென்று பேசும் ஒருவர் இருந்தால் அந்த இடமே பிரகாசமாகி விடாதா? கேலி கிண்டலும் சுவையானதுதான். அடுத்தவர் அதனால் பாதிக்கப்படாவிட்டால் கேலி, கிண்டல் பேசுவதில் தவறே இல்லை. வேலைக்கிடையில் ஜோக்குகள் குறும்புகள் ஒன்றுமேயில்லாவிடில் எப்படியிருக்கும்? சூன்யமாகி விடாதா?

பேசிப் பழகினால் மனபாரம் குறைகிறது. இலேசான மனம் இருந்தால் இளமை இதோ இதோ என்று ஒட்டிக் கொள்கிறது.

டென்ஷன்

எதற்குத்தான் டென்ஷனாவது என்ற வரைமுறையே இல்லை. டென்ஷன் இல்லாத வாழ்க்கைமுறை இன்று இயலாதுதான். ஆனால் அதற்கான போம்வழிகளைக் கண்டறியாமல் மேலும் மேலும் டென்ஷனாகலாமா? டென்ஷனிலிருந்து விட்டு விடுதலையாகி நின்றால் முதுமை எளிதில் ஏற்படாது.

உறக்கம் தரும் உற்சாகம்

நல்ல உறக்கம் என்பது ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படை விதி. தூங்காவிட்டால் கோபம் சோர்வு என பலபல கயிறுகள் நம்மைக் கட்டிவிடும். சோர்ந்த உடலும் முகமும் முதுமையை வரவேற்கத் தயாராகின்றன.

உணவுமுறை! உஷார்!

பசிக்கும்போது மட்டுமே சாப்பாடு. அதும் தேவைக்கேற்ப. இதுதான் சரியான உணவுமுறை, செயற்கை மணம் செறியப்பட்ட குளிர்பானங்கள் பசியை மந்திக்கின்றன. அதுபோலவேதான் அளவின்றி குடிக்கின்ற காபியும், டீயும். போதும் போதாதற்கு நொறுக்குத் தீனிகள். நாம் உடலோடு எவ்வளவு குரூரம் காண்பிக்கிறோம். குழந்தைகளையும் நாகரீகம் என்ற பெயரால் தவறான பாதைக்கு அழைத்துச் செல்கிறோம். நம் உடலுக்கு ஏற்றதை அல்ல அப்போதைக்கு பிரச்னை தீர்ந்தால் போதும் என்ற அளவிலேயே நம் உணவுமுறை அமைகிறது.

உண்பதோ அள்ளி விழுங்குதல்தான். குழந்தைகள் பெரும்பாலும் டி.வி பார்த்துக் கொண்டே சாப்பிடுகிறார்கள். உண்ணும் போது சூழ்நிலை அனுசரித்தே பலன் ஏற்படுகிறது.

அவசரமில்லாமல் மகிழ்வான மனநிலையில் மகிழ்வான சூழ்நிலையில் உணவு உண்டால் இளமை நம்மை விட்டுப் போகாது என ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது.

உணர்ச்சிகள்

எந்த வகை உணர்ச்சியாயினும் அது நம் ஆளுகைக்கு உட்பட்டதாகவே இருக்க வேண்டியது மிக மிக அவசியம். ரௌத்திரம் பழக வேண்டியதுதான். அதற்காக எப்போதுமே சிடுசிடுத்துக் கொண்டிருந்தால் எப்படி? வஞ்சம், கெடுதி இவை மனதை அழுத்திக் கொண்டிருந்தால் உடலின் பாகங்களிலும் அதன் பாதிப்புகள் தெரியத்தான் செய்யும். 'போகட்டும் போ' என்று தள்ளிவிட்டால் முதுமை வருவதையும் தள்ளிவிடலாம்.

ஒழுங்கில்லா வாழ்க்கைமுறை

ஒழுங்கு என்பது அட்டவணை இட்டு அதன்படி காரியங்கள் செய்வது அல்ல.



பூசணிக்காயை சிறு துண்டங்களாக்கி வேக விடவும். சிறிது வெந்ததும் அதனுடன் பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, தக்காளி சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைக்கவும். அரைத்த விழுதுடன் தேவையான உப்பு, தயிர் கலந்தால் சுவையான பச்சடி தயார்.

கோடை காலத்தில் அடிக்கடி செய்யலாம். உடம்பை சூட்டைத் தணித்துக் குளிர்ச்சியாக வைக்கும்.

— ஏ.பி. உஷா

வாழ்க்கை வெல்வதற்கே!

**மன நிம்மதி இல்லையா...
உடல் ஆரோக்கியம்
குறைவா?
படிப்பில் முன்னேற்றம்
வேண்டுமா!**

**பணப் பிரச்சனையா
குடும்பத்தில் பிரச்சனையா**

போன்ற எல்லாவிதமான பிரச்சனைகளையும் நாங்கள் அதிர்ஷ்டக் கற்கள் மூலம் தீர்த்து வைக்கிறோம் என்கிறார் Mystics உரிமையாளர் திருமதி வித்யா. அதிர்ஷ்டகற்கள் வியாபாரத்தில் தனக்கென ஒரு இடத்தைப் பிடித்து அமைதியான சூழ்நிலையில் 2 ஆண்டு காலமாக வியாபாரம் செய்து வருகிறார். இவர் வெறும் அதிர்ஷ்டக் கற்களை மட்டும் தராமல் தீராத பிரச்சனைகளுடன் தன்னை நாடி வருபவர்களுக்கு உற்ற தோழியாக இருந்து அவர்களுக்கு எந்தவிதமான கற்களை கொடுத்தால் நிவாரணம் கிடைக்கும் என்பதை மிகுந்த அக்கறையும் கனிவுடனும் எடுத்துக் கொள்கிறார்.

உலகத்தில் கவலையில்லாத மனிதன் யாரும் இல்லை. வாழ்க்கை என்ற படகுக்கு கவலையும் கண்ணீரும் இரு துடுப்புகள் போன்றதாகும். இறைவனின் அருளால் நான் அளிக்கும் ஆலோசனையை ஏற்று நான் தரும் கற்களை உபயோகித்து பலன் கண்டு என்னிடம் வந்து ஆனந்தக் கண்ணீர் மல்க நன்றி கூறும்போது பகவான் 'ஸ்ரீ சத்ய சாய் பாபா அவர்கள் கூறும் வாக்கியம் நினைவுக்கு வரும். அது என்னவென்றால் என்றைக்கும் தூய்மையான மனதுடன் அடுத்தவர்களின் இன்ப துன்பங்களில் நாம் பங்கேற்றால் அதற்கு நிச்சயம் நல்ல பலனை அடையலாம். இந்த வாக்கியத்தை நான் ஒரு வேதமாகவே வாழ்க்கையில் கடை பிடிக்கிறேன். உண்மையிலேயே நான் இறைவனின் மிக அருகில் இருப்பதாகவே உணர்கிறேன் – இப்படி தன்னம்பிக்கையுடன் சொல்லும் Mystic வித்யாவின் தொலைபேசி மணி ஓயாமல் அடித்துக்கொண்டே இருக்கிறது. அத்தனைக்கும் மிகப் பொறுமையாக பதில் அளித்து நம்பிக்கை ஊட்டுகிறார்.



*உங்கள்
பிரச்சனைகளை
தீர்க்க காத்திருக்கும்
வித்யாவின் முகவரி:*

**Mystics
'தி வேர்ல்ட்
ஆஃப் ஜெம்ஸ்'
கடை எண் 19,
தமிழ்நாடு ஹவுஸிங் போர்டு,
ஷாப்பிங் காம்ப்ளக்ஸ் எண்
180, லஸ் சர்ச் ரோடு,
மயிலாப்பூர்,
சென்னை – 4
போன் : 4985854**



தக்காளி, வெங்காயத்தைப் பச்சையாக அரைத்துப் பிறகு எண்ணெயில் தாளித்து, வதக்கி இறக்கும் சட்னி செய்யும்போது, உப்பை முதலிலேயே போடாமல் சட்னி நன்றாகக் கொதித்து பின் இறக்கும் சமயம் உப்பைப் போட்டு ஒரு கொதிவிட்டு இறக்கினால் சட்னி நீர்த்துப் போகாது. பதமாக சுவையாக, நன்றாக இருக்கும்.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்

வரைமுறைகளோடு வாழத் தெரிய வேண்டும். எப்படியும் வாழலாம் என்பது ஒரு வகை. இப்படித்தான் வாழ வேண்டும் என்பது மற்றோர் வகை. உண்பது, உடுப்பது, ஏன் நமது அனைத்துச் செயல்களுமே ஓர் ஒழுங்கிற்கு உட்பட்டு இருந்தால் அதுவே அழகைக் கொண்டு வந்துவிடும். உணர்ச்சிகளை வெளியிடுவது கூட ஓர் ஒழுங்கிற்குட்பட்டதாகவே இருக்க வேண்டும்.

கூடவே நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது ஒன்றுள்ளது. முறையில்லா உடற்பயிற்சி, அளவிற்கதிகமான உழைப்பு இவைகூட முதுமையை எளிதில் வரவழைத்து விடுகின்றனவாம். ஆக ஒழுங்கான ஓய்வும் அவசியம்.

தண்ணீர் குடியுங்கள்

தாகம் எடுத்தாலும் இல்லையென்றாலும் அடிக்கடி நீர் பருக வேண்டும். இன்று தண்ணீரின் இடத்தை செயற்கை மணம் ஊட்டப்பட்ட பல நிறங்களான சுவை நீரும், காபியும், டீயும் பிடித்து விட்டன. இவை ஒருபோதும் தண்ணீருக்கு ஈடாக மாட்டா என்பது நிபுணர்கள் கருத்து. இந் நாளைய அவசர உலகில் காலைக்கடன் கழிப்பதுகூட தள்ளிப் போகிறது. இரவில் வெகு நேரம் விழித்திருந்து கண்களும் கருத்தும் கெடும் நிகழ்ச்சிகள். விழித்தெழுதல் தாமதமாக. அப்போது உடலைப் பற்றி கவனிக்கவே முடியாதபடி ஆகிவிடுகிறது.

ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது பத்து டம்ளர் நீராவது பருக வேண்டுமாம். உடலின் கசடுகள் நீங்க உதவுவது நீங்கள் பருகும் நீரே. கசடுகள் நீங்கிய உடலும் முகமும் அழகாய் இளமையைத் தக்க வைத்துக் கொள்கின்றன.

ஆனந்தமாக! மகிழ்ச்சியாக!

'**நா**ன், நான் மட்டும், எனக்கு மட்டும்' என்று நினைப்பவர்கள். 'நானே அனைத்திலும் உயர்ந்தவர்கள்' என்ற எண்ணம் கொண்டவர்கள். இவர்கள் வாழ்க்கையில் பலவற்றையும் இழந்து விடுகிறார்கள். சும்மா நாயாய் உழைத்து, அலங்காரமாய் உடுத்தி, சலிப்பும் அலுப்புமே மேலிட வாழ்வதா வாழ்க்கை? எல்லோரும் கூடி உறவுகளும் நண்பர்களுமாகக் கலந்து ஆனந்தமாக மனம் நிறைவாக வாழுங்கள். நீங்கள் எத்தனை அழகாக மாறுவீர்கள் தெரியுமா?

அணுகுமுறை அழகாக

எந்த ஓர் அனுபவத்தையும் அணுகுமுறைகள் வித்தியாசமாக்கி விடுகின்றன. பிரச்னையான, சிக்கல் நிறைந்த ஒரு காரியம் பொறுமையுடன், விவேகத்துடன் அணுகும்போது எளிதாகிறது. சிக்கலை விடுவிக்க நினைக்காமல் 'உலகில் யாருக்கு இது போல் கஷ்டம்? எனக்கு மட்டும் எதனால் இத்தனை துன்பங்கள்?' இப்படிக் கவலைப் படுவதை விட்டு விடுதல் நலம். கவலைகள் முகத்தில் நிரந்தரமான கோடுகளை உற்பத்தி செய்து விடுகின்றன.

கண்களே பேசும்!

கண்கள் உள்ளத்தின் கதவுகள். மகிழ்ச்சியோ, துயரமோ எதுவானாலும் முதலில் தெரிவது கண்களில்தான். ஆகவே உள்ளம் அமைதியாயிருக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். வாழ்க்கையை அன்போடு மகிழ்ச்சியாக வாழத் தெரிய வேண்டும். வாழ்க்கையை நேசிக்கத் தெரிய வேண்டும். மனம் இளமையாயிருந்தால் உடலும் கொஞ்சமாவது இளமை கொண்டிருக்கும்.

நம் உடம்பை நேசிக்கத் தெரிய வேண்டும். உடம்போடு பேச வேண்டும். அதைக் கொஞ்ச வேண்டும். அப்போது நாம் இளமையாக இருக்கிறோம் என்ற தன்னம்பிக்கை வரும். 'உண்டு', 'நடக்கும்' போன்ற பாஸிட்டிவ் எண்ணங்கள் நல்ல பலனைத் தரவல்லன. இள வயதினரோடு தோழமை கொள்ளுங்கள்.

என்னதான் புறமே ஒப்பனையிட்டாலும் உடலும், மனமும் இளமையைப் பிரதிபலிக்க வேண்டும். வாழ்க்கை வழியைச் சரியாக நீங்கள் வரவேற்று வாழ்ந்தால் கண்டிப்பாக நீங்கள் இளமை கொஞ்சும் அழகான ஆன்ட்டி? ஊஹூம் அக்கா!

– சாமளி



Franch OIL NH*

வாடிக்கையாளரின்

அனுபவம் புதுமை!

18, Vedachala Nagar, 3rd Street, Kodambakkam
Chennai - 600 024. Ph. 4842066.

M. C. Devasia

கடிதம் - 2

Respected Sir,

I'm a humble makeup man who have worked more than 500 films in all the Southern languages.

Being a makeup man I'm so concious about facial appearance of the artistes. I started using **Franch Oil** NH on artistes face which gave me amazing results. The most amazing case was Artiste KAVERY's pimples were cured within few days of applying **Franch Oil** NH.

From my experience it is a remedy for Dry skin, Cracked lips, cuts , wounds and even back ache. Now **Franch Oil** NH is an essential item in my makeup kit.

I thank you a lot for giving such a woderful product.

இங்கே உங்களின் புகைப்படமும் இடம்பெறலாமே!

Regards.

உங்களது அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொள்ள, கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு உங்களது புகைப்படத்துடன் எழுதி அனுப்புங்கள். பிரசுரிக்கப்படும்.

Marketed by: **FRANCH HERBS TECHNOLOGIES LIMITED**
255/Z, Kilpauk Garden Road, Chennai - 600 010. Ph: 6452878. Fax: 6444370

வயிற்றுக் கோடுகள் மறையாதா?

உடற்பயிற்சி, யோகாசனம் போன்றவைகளை தினசரி கடமைகளில் ஒன்றாக ஏற்றுக் கொண்டால் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை மட்டுமல்ல, வியாதியில்லாத வாழ்க்கையும் அமையப் பெறலாம் என்பதனை விளக்க ஞானியான திருமூலர் பல பாடல்களை ஒதுக்கியுள்ளார். இவற்றை ஆசனம், பிராணாயாமம் என்ற பகுதிகளில் காண்கிறோம்.

ஆனால் நோய் நொடியற்ற வாழ்வு தேவைப்படும் சராசரி மனிதர்கள் இதைப் பற்றி நினைப்பதேயில்லை. "இதற்கெல்லாம் எங்கே நேரம்? ஆபீஸ் போய் வந்து சாப்பிட்டுத் தூங்கவே நேரம் இல்லை. பகுதி நேர வகுப்புக்களாக கம்ப்யூட்டர் எக்ஸ்ட்ரா... எக்ஸ்ட்ரா... படிக்கவே கஷ்டமாக உள்ளது. கிடைத்த கொஞ்ச நேரத்தில் குழந்தையைக் கவனிக்க வேண்டுமே?" என்று ஆதங்கப்பட்டுக் கொள்கிறார்கள்.

உடற்பயிற்சி என்றால் "ஸ்போர்ட்ஸ் விரும்பிகள் செய்யட்டும், அழகிப் போட்டியாளர்கள் செய்யட்டும், "யோகா" ஆசிரமவாசிகளுக்குத் தானே தேவைப்படும். இல்லறத்தார்க்கு இல்லையே."

மேற்கூறியதெல்லாம் 10 - 15 வருஷத்திற்கு முன்னர் நாம் காதில் வாங்கியவை. நிலைமை நன்றாகவே மாறி விட்டது. யோகாவும், உடற்பயிற்சியும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்குத் தேவை என்று புரிந்து கொண்டுள்ளனர். விடியற்காலை வாக்கிங், ஜாகிங் செய்வது அதிகமாகிக் கொண்டே போகிறது. இப்படிச் செல்பவர்களுக்கான கிளப்களும் உருவாகி விட்டன.

பீச் இல்லாவிட்டால் என்ன, ஆற்றுப் பாலங்களை பஸ், லாரி, கார் போகும் வழி என்பதை மாற்றி, விடுமுறை நாட்களில் மக்கள் காலை நேர தேகப் பயிற்சி மையங்களாகவும், மாலை நேர உலா இடங்களாகவும் மாற்றி விட்டதனால் பஸ், லாரி மாற்றுப் பாதையில் செல்ல வேண்டியுள்ளன!

இதற்குச் சரியான உதாரணம் திருச்சியில் காவிரிப் பாலம்தான். சின்னத்திரை, பெரியத் திரையின் தாக்கத்தையும் மீறி இந்தப் பழக்கங்கள் வளருவதால் என்ன மருத்துவ நன்மைகள் என்று பார்க்க ஆரம்பித்த போது திருமூலர் எழுதியுள்ள விளக்கங்கள் வியப்பளித்தன.

"பார்திகழ் பத்மாசனம்"
"பரிசு பெறும் பத்திராசனம்"

யோகிகளுக்கும் ஆசிரமவாசிகளுக்கும் உலகப் புகழோ, போட்டிகளில் வென்று பரிசு பெறவோ தேவையில்லையே. மக்களுக்குத் தானே பரிசு, புகழ் எல்லாம் தேவைப்படுகிறது. எனவே



ஜெயம் கண்ணன்

பத்மாசனம், பத்திராசனம் இவற்றைச் சரியாகச் செய்தால் மூளைத்திறன் அதிகரிக்கிறது. கடுமையான உழைப்புக்கும் உடல் இடம் கொடுக்கிறது. சமயோசிதமாகவும் புத்திக்கூர்மையாகவும் இருக்க முடிகிறது. பரிசுகளை வெல்ல முடியும் என உத்தரவாதம் கொடுக்கிறார்.

"சீர்திகழ் சிங்காதனம்"

"வீரம் சுகாதனம்" என வரிசையிட்டுக் கொண்டே சென்று,

"உத்தமமானது எட்டெட்டு பத்தொடு நூறு" என்று மக்களுக்குத் தேவையான ஆசனங்களைப் பற்றிக் கூறியுள்ளார்.

சுகாசனம், பத்மாசனம், சித்தாசனம், பத்திராசனம் (கர்ப்பிணிப் பெண்கள் இவற்றைத் தொடர்ந்து செய்யலாம்.)

கர்ப்பாசனம், கருடாசனம், வஜ்ராசனம், கூர்மாசனம், திரிகோணாசனம், பரிங்காசனம், சலசாந்தி ஆசனம் போன்ற சில ஆசனங்கள் பெண்களுக்கு வலுவைக் கூட்டும்.

பிரசவத்திற்குப் பிறகு பெண்கள் தங்களது பழைய உடலைப் பெற வேண்டும் என்பதில் தற்போது தீவிரமாக இருக்கின்றனர். படித்த பெண்கள் டெலிவரிக்கு முன்பே இதைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ள விரும்புகிறார்கள். வயிற்றில் கோடுகள் விழக்கூடாது என்பதில் கவனம் செலுத்தி அதனைத் தடுக்க வேண்டிய வழிமுறைகளையும் கேட்கிறார்கள்.

வயிற்றில் கோடுகள் விழுவது, அவரவரின் தோலுக்கு அடியில் உள்ள கொழுப்புச் சத்துக்கு உள்ள தன்மையைப் பொறுத்தது. கொழுப்புக்கு இடையிடையே நார்கள் (Fibres) செல்கின்றன. வயிறு விரியும்போது இந்த நார்கள் வெட்டுப்படுகின்றன. இதனால் கொழுப்புச்சத்து பலப்பட்டு இல்லாமல் ஆங்காங்கு நகர்ந்து இடைவெளியேற்படுகிறது. இந்த இடைவெளிதான் கோடாக மாறுகிறது. தோலுக்கு வெளியே போடப்படும் மருந்துகளால் இந்தக் கோட்டினை மாற்றுவது முடியுமா என்பது கேள்விக்குறியே.

பிரசவத்திற்குப் பிறகு வயிறு பெருத்து மறுபடியும் கர்ப்பமாக இருக்கிறீர்களா என்று மற்றவர் கேட்கும்படி சில பெண்கள் உள்ளனர். இவர்களும் பிரசவமாகி 45 நாள் முதல் சரியாக ஆசனங்கள் செய்து, வாக்கிங் போனால் வயிறு உடலோடு ஒட்டி விடும். டெலிவரியான பிறகு இரண்டு, மூன்று வருடங்களுக்குள் எப்போது வேண்டுமானாலும் தீவிர உடற்பயிற்சி மூலம் வயிற்றினைச் சரிசெய்யலாம்.

சிசேரியின் செய்தவர்கள் கட்டாயம் தேகப் பயிற்சி செய்து வயிற்றினைப் பழைய மாதிரி மாற்றிவிட முடியும். ஆனால் நம்மில் பலர் ஆபரேஷன் ஆகியுள்ளது, ஆறு மாதம் ரெஸ்ட் என்று வீட்டில் சுகமான படுக்கையில் அடைந்து கொள்வதால்தான் ஹெர்னியா போன்றவை ஏற்படுகின்றன.

பெண்களுக்குத்தானே தையல் விட்டுப் போய் ஹெர்னியா ஏற்படுகிறது. இதற்கு ஆபரேஷன் முறையாகச் செய்யாததுதான் காரணம் என்ற தவறான எண்ணம் பலருக்கு உள்ளது. ஆபரேஷன் இல்லாது சுகப்பிரசவமான பெண்களுக்கு வயிறு தளர்ந்து வயிறு விட்டுப் போவதை "Divarication of Recti" என்று சொல்கிறோம். இது ஏன்?

ஒவ்வொருவர் உடலிலும் "Centre of Gravity" உண்டு. இதற்கு மேலும், கீழும் உள்ள பகுதிகள் சமமாக இருந்தால் சிக்கல் இல்லை. பெண்களுக்கு இந்த "Centre" பிரசவத்திற்குப் பின் தொப்புளுக்குக் கீழே போய் விடுகிறது. இதற்கு உடலின் வளைவுகள் மாறுபடுதலே காரணம். இந்த வளைவுகள் பழைய நிலையை அடையாவிட்டால் உடலின் புவிசர்ப்பு தொடர்ந்து தொப்புளுக்குக் கீழேயே இருப்பதால் தையல் போட்ட இடம் பலவீனப்பட்டு விடுகிறது. ஹெர்னியா ஏற்படுகிறது.

எனவே ஹெர்னியாவைத் தடுக்க "காவயிறு" விழாமல் இருக்க ஆசனங்கள், பயிற்சி கட்டாயம் தேவை.

வடாம் பிழிந்த பின் மீதமிருக்கும் (பாத்திரத்தின் அடியிலும் பக்கவாட்டிலும் நிறைய ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும்) மாவில் ஒரு தம்ளர் ஐஸ் மோரை விட்டு, உப்பு, பெருங்காயப் பொடி, தக்காளிப் பழச்சாறு கலந்து, ஒன்றிரண்டு ஐஸ் கியூப்களையும் போட்டுக் குடிக்க, "அடடா, இப்படி ஒரு பானமா? இதுவும் ஜோராத்தானிருக்கு" என்பீர்கள்.

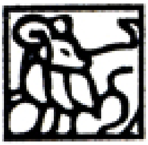
– லட்சுமி சுந்தரம்





இந்த மாதம் எப்படி?

ஜூன் 2000



மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1–ஆம் பாதம்.

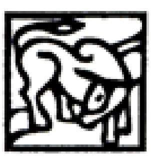
முக்கியமான கிரகங்களின் சஞ்சாரம் அனுகூலமான நிலையில் அமைந்திருப்பதன் காரணமாக இம்மாதம் முழுதும் பெரும்பாலான பகுதி சுபிட்சமாகவே காணப்படும். உங்கள் செயல்திறன், அறிவாற்றல் ஆகியவற்றுடன் தன்னம்பிக்கை மிகக் கொண்டு எந்தச் செயலிலும் ஈடுபட்டு வெற்றி காண்பீர்கள். அரசாங்க வழியில் சிலர் அனுகூலங்களைப் பெறக்கூடும். ஆடை, அணிமணி சேர்க்கை உண்டு. பணப் புழக்கம் திருப்தி தரும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் மனம் விரும்பக்கூடிய செயல்கள் நிகழ்வதைக் கண்டு மகிழ்வீர்கள். தொழிற் பிரிவினர் சீரான வளர்ச்சியும் வருவாயும் பெறுவீர்கள். வியாபாரிகள், வியாபாரத்தில் முன்னேற்றமும், திருப்திகரமான லாபமும் காண்பீர்கள்.

குடும்பத்தில் கலகலப்புக்குக் குறைவிருக்காது. கணவன் – மனைவியிடையே கனிவு கலந்த அன்பு நிலவி வரும். நல்லவர்கள் சிலரை நாடிச் சென்று அவர்களின் ஆசிகளைப் பெற்று உங்கள் நற்பலன்களை மேலும் வலுப்படுத்திக் கொள்ளலாம். நெருங்கிய நண்பர்களின் உதவி உண்டு. வழக்குகளில் வெற்றி கிட்டும். சிறு பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்வீர்கள்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்திக்கு வில்வம் சாத்தி, அர்ச்சனை செய்து வணங்கி வந்தால் உங்கள் நற்பலன்கள் மேலும் கூடுதலாகும்.

ரிஷப ராசி :



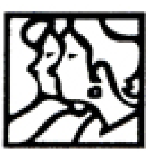
கிருத்திகை 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீர்ஷம் 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

விரையத்தில் கூட்டு கிரக சஞ்சாரத்தால் இம் மாதத்தில் முழுமையான நற்பலன்களைச் சொல்ல இயலாத நிலையில் கிரகங்களின் சஞ்சார நிலை அமைந்துள்ளது. எந்த முயற்சியை நீங்கள் மேற்கொண்டாலும், அதில் உடனடியாக வெற்றி பெற இயலாது. சில தடங்கல்களுக்குப் பிறகே எதிலும் வெற்றி காண முடியும். எனினும் அதற்காகச் சோர்வடையவோ, சிறு இடையூறுகளைப் பொருட்படுத்தவோ தேவையில்லை. நிதானமாக வெற்றி கிட்டும். உடல் நலத்திலும் அக்கறை தேவைப்படக் கூடும். பற்றாக்குறை ஏற்படாத பணப் புழக்கம் இருக்கும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு வழக்கமான நிலையே நீடித்து வரும். மாற்றங்கள் எதுவும் இராது. தொழிற் பிரிவினருக்கு ஓரளவு கூடுதல் வருமானம் கிடைக்கும். அதற்கேற்ப வேலைப் பளுவும் கூடும். மாணவர்களும், கலைஞர்களும் சுறுசுறுப்பாகச் செயல்பட்டு வருவீர்கள். வியாபாரிகளுக்கு லாபம் அதிகமில்லாவிட்டாலும் வியாபாரம் சுமாராக ஆவதே திருப்தி தரக்கூடும். பெண்கள் உங்கள் விருப்பங்கள் யாவும் நிறைவேறி மகிழ்ச்சியடைவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் – மனைவியிடையே குதூகலம் நிலவி வரும். இடையே ஓரிரு சமயம் சிறு மனக்கசப்பு ஏற்பட்டு உடன் மறையும். பயணத்தின் போது ஒரு நல்லவரின் அறிமுகமும் ஆதரவும் கிடைக்கும்.

நீங்கள் புதன் கிழமைகளில் கிருஷ்ண பகவானுக்குத் துளசி மாலை அணிவித்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் துன்பங்கள் யாவும் அகலும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீர்ஷம் 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 –ஆம் பாதங்கள்.

நற்பலன்களே மிகுதியாக நடைபெறக்கூடிய மாதம். தன்னம்பிக்கையுடன் தொடர்ந்து திட்டமிட்டு

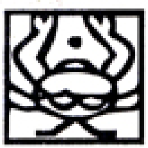
முயன்று செயல்பட்டு வெற்றி காண்பீர்கள். தெம்பூட்டும் வகையில் பொருளாதார நிலை இருக்கும்.

விரும்பியவண்ணம் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு ஆகியவற்றைப் பெற்று உத்தியோகஸ்தர்கள் மகிழ்ச்சியடையக்கூடிய நிலை காணப்படுகிறது. தொழிலாளர்களும் கூடுதல் வருவாய் கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் தேடி வருவதால் தெம்புடன் காணப்படுவீர்கள். மாணவர்கள், பெற்றோர், ஆசிரியர்களின் பாராட்டுகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். வியாபாரிகளுக்கு வியாபாரமும், லாபமும் திருப்திதரக்கூடிய வகையில் அமையும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் – மனைவிக்கிடையே பரஸ்பரம் அன்பு பலப்பட்டு விளங்கும். ஏதேனும் ஒரு சுபநிகழ்ச்சி குடும்பத்தில் நடைபெற உள்ளது. 26ஆம் தேதிக்குப் பிறகு வாழ்க்கையில் முன்னேற்றப் பாதையில் திருப்திகரமான போக்கு நிலவத் தொடங்கும். வேற்றுமொழி பேசும் ஒருவரால் சிறு உபத்திரவம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

நீங்கள் ஜோதிடரின் ஆலோசனைப் பெற்று உங்கள் வீட்டில் நவக்கிரக ஹோமம் ஒன்றை நடத்தினால் உங்கள் வாழ்வில் சுபிட்சம் பெருகும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4– ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

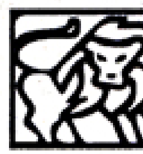
இன்பகரமான சில நற்பலன்களைச் சந்திக்க இருக்கும் நீங்கள் இம்மாதத்தில் சில இன்னல்களையும் சந்திக்க நேரும். எனினும் பெரிதாக எதுவும் பாதிக்கப்படாதென்பதால் பதற்றமடையத் தேவையில்லை. விரைவில் உங்கள் இன்னல்கள் யாவும் அகன்று விட உள்ளன. நிதானமாகவும், சிக்கனமாகவும் நடந்து கொள்வது நலம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் விரும்பிய இடமாற்றத்திற்கான உத்தரவு கிடைக்கப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். எனினும் உயர் அதிகாரிகளின் கடுமையான கண்டனத்திற்கும் சிலர் உள்ளாக நேரும். தொழிலாளர்களுக்கு வேலைப் பளு கூடும். 26ஆம் தேதிக்கு மேல் வருமான உயர்வு காணப்படும். பணப்புழக்கம் சரளமாக இருக்கும். வியாபாரிகள் சுமாரான லாபம் கிடைக்கப் பெறுவீர்கள்.

குடும்ப மகிழ்ச்சியில் குறைவிராது என்றாலும் கணவன் – மனைவியிடையே சிறு மனக்கசப்பு தோன்றி மறையும். ரியல் எஸ்டேட் தொழில்புரிவோர் கூடுதலான லாபம் காணக்கூடும். பயணத்தின் போதும், உடல்நலத்திலும் மிகுந்த கவனம் செலுத்த நேரும். யாருக்கும் ஜாமீன் கையெழுத்துப் போட வேண்டாம்.

நீங்கள் பிரதோஷ காலத்தில் வில்வ இலைகளைக் கொண்டு சிவபெருமானுக்கு அர்ச்சனை செய்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் துயரங்கள் யாவும் விலகி ஓடும்.

சிம்ம ராசி :

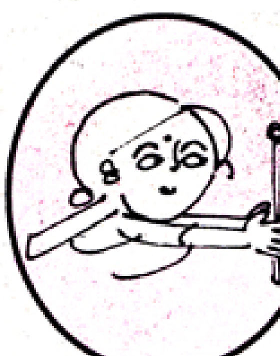


மகம், பூரம், உத்திரம் 1– ஆம் பாதம்

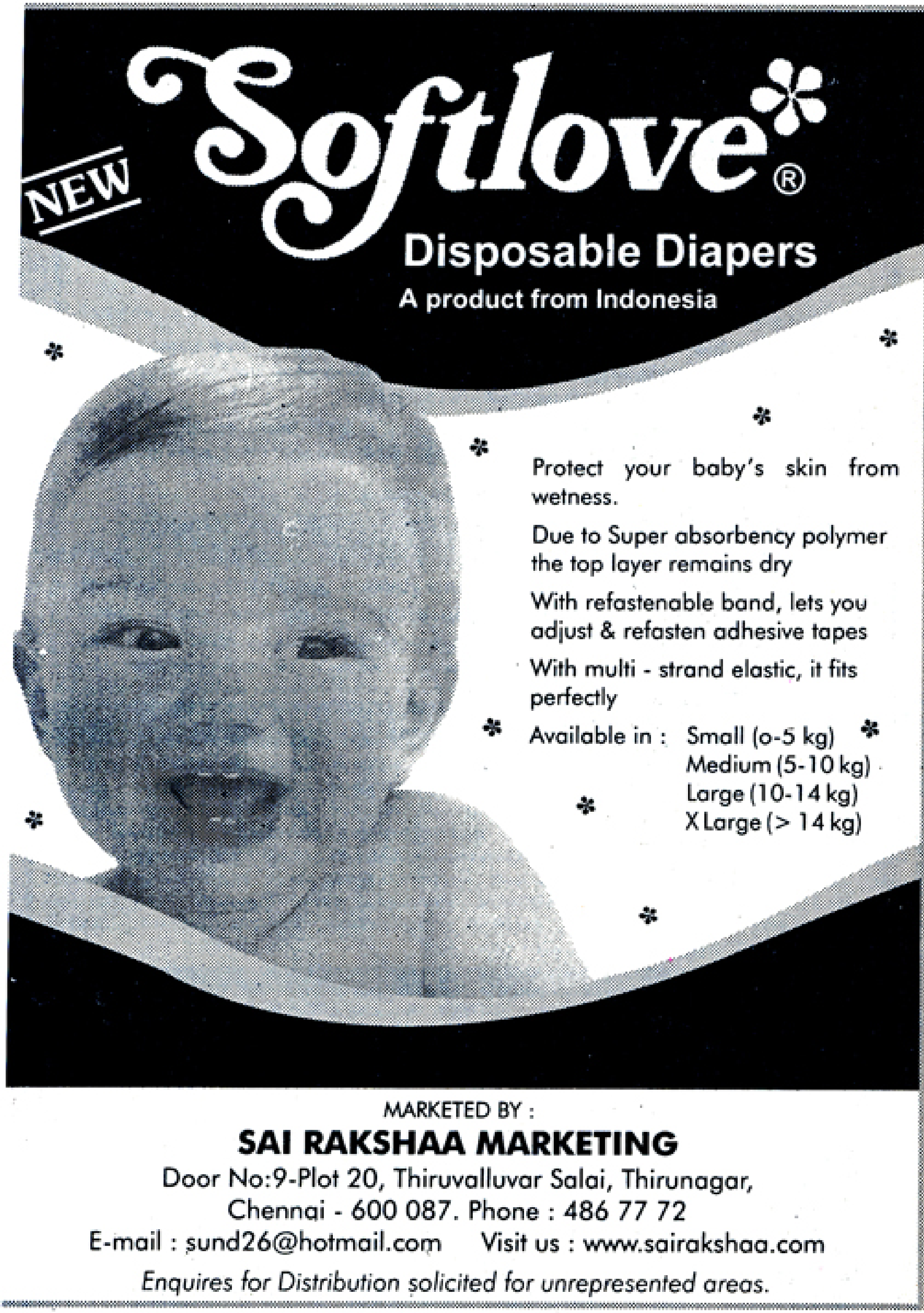
கிரகங்களின் சஞ்சார நிலை அனுகூலமான போக்கில் அமைந்திருப்பதால் நீங்கள் துணிந்து எதிலும் ஈடுபட்டுச் செயல்படலாம். உங்கள்

தீபம் ஏற்றுவதற்கு திரி சிலருக்குச் சரியாக திரிக்க வராது. இதோ திரி சுற்றுவதற்குச் சுலபமான முறை :

பஞ்சை சிக்கில்லாமல் சதுரமாகப் பிரித்துப் பயன்படுத்தாத புதிய துடைப்பக்குச்சியில் ஒரு சுற்று சுற்றினால் போதும். அதாவது குச்சியை பஞ்சின் நடுவில் வைத்து கையை ஒரு தேய் தேய்த்தால் திரி போல் நன்கு வரும். அதை அப்படியே உருவி வெளியே எடுத்தால் விளக்கு திரி தயார். குறைந்த பஞ்சில் நிறைய திரி, திரித்துக் கொள்ளலாம்.

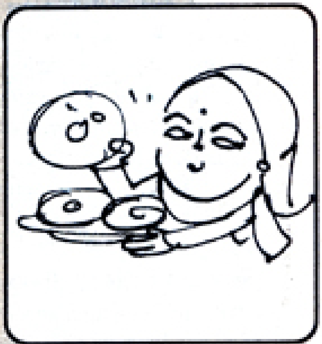


– என். விஜயலெட்சுமி


NEW
Softlove®
Disposable Diapers
A product from Indonesia
Protect your baby's skin from wetness.
Due to Super absorbency polymer the top layer remains dry
With refastenable band, lets you adjust & refasten adhesive tapes
With multi - strand elastic, it fits perfectly
Available in : Small (o-5 kg)
Medium (5-10 kg)
Large (10-14 kg)
X Large (> 14 kg)
MARKETED BY :
SAI RAKSHAA MARKETING
Door No:9-Plot 20, Thiruvalluvar Salai, Thirunagar,
Chennai - 600 087. Phone : 486 77 72
E-mail : sund26@hotmail.com Visit us : www.sairakshaa.com
Enquires for Distribution solicited for unrepresented areas.

கடலைப் பருப்பு வடைக்குப் பதிலாக பயத்தம் பருப்பில் வடை செய்து பாருங்கள். மிகவும் வித்தியாசமான சுவையோடு இருக்கும். 1 கப் ப. பருப்பு 1 மணி நேரம் ஊறவைத்து எடுத்து சுத்தம் செய்து தேவையான அளவு உப்பு, மிளகாய் சேர்த்து அரைத்து கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை பொடியாக அரிந்து சேர்க்கவும். (விருப்பமுள்ளவர்கள் இஞ்சி, பூண்டும் சேர்த்து வடை தயாரிக்கலாம்.) பிறகு அடுப்பில் எண்ணெய் வைத்துக் காய்ந்ததும் வடையாக தட்டி எடுத்து மாலை நேரத்தில் சூடாக பரிமாறலாம். சட்னி, சாம்பார் இவற்றுடன் சுவைக்க ருசியாக இருக்கும்.

– ஜெயந்தி நாராயணன்.



செயல் வேகமும், ஊக்கமும் பன் மடங்கு பெருகிக் காணப்படும். மகான்களின் தரிசனம் கிடைக்கும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம் பெற்று மகிழவும், ஊதிய உயர்வு பெறவும் வாய்ப்புகள் உண்டு. தொழிற் பிரிவினர் சீரான முன்னேற்றத்தைப் பெற முடியும். கலைஞர்களும், மாணவர்களும் உற்சாகம் பெற்றுக் காணப்படுவீர்கள். கலைஞர்களில் சிலர் பாராட்டுகளும், பரிசும் பெறக்கூடும். பெண்களுக்கு மகிழ்ச்சிகரமான சம்பவங்களே நடைபெற்றாலும் மனத்தில் ஏதோ ஒரு குறை இருந்து கொண்டிருக்கும். வியாபாரிகள் திருப்தியடையும் வகையில் வியாபாரம் நல்ல முறையில் நடைபெறும்.

குடும்பத்தைப் பொறுத்தவரை கணவன் - மனைவிக்கிடையே அன்னியோன்னியமான அன்பு நிலவி வரும். அறிவியல் துறை, எழுத்துத் துறை போன்றவற்றிலுள்ளோர் பிரகாசமான வாய்ப்புகளைப் பெறும் வாய்ப்புண்டு.

நீங்கள் திங்கட்கிழமை தோறும் மகாலட்சுமியை வழிபட்டு வருவதுடன், ஜோதிடரின் ஆலோசனையின் பேரில் வீட்டில் சுதர்சன ஹோமம் நடத்தினால் குடும்பத்தில் நிம்மதியும் சுபிட்சமும் நிலைத்திருக்கும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 –ஆம் பாதங்கள். ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 –ஆம் பாதங்கள்.

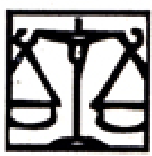
சங்கடங்களிலிருந்து ஓரளவு விடுபட்டு நிம்மதி காணக்கூடிய மாதம் இது. நீங்கள் எதைப் பற்றியும் கவலை கொள்ளத் தேவையில்லை. விரைவில் குரு பகவானின் அருளால் உங்கள் தொல்லைகள் முழுமையாக நீங்க உள்ளதால், நீங்கள் எதிலும் தெம்பாகவும், ஊக்கமாகவும் ஈடுபடலாம். பணப் புழக்கம் ஓரளவு திருப்தி தரும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு, உத்தியோக உயர்வு போன்ற நிம்மதியான சூழ்நிலை அமையக்கூடும். தொழிற்பிரிவினருக்கு வேலைப் பளு சற்றே கூடுதலாகும். அதே அளவுக்கு வருவாயும் கூடும். வியாபாரிகளின் கை சற்று ஓங்கியே காணப்படும். பழைய பாக்கிகள் சில வசூலாகி மகிழ்ச்சியூட்டும்.

குடும்பத்தில் கணவன் – மனைவியிடையே சமுகமான போக்கே தென்படும். தெய்வ தரிசனம் ஒன்றிற்காக குடும்பத்துடன் பயணம் ஒன்றை மேற்கொண்டு மன அமைதி பெறுவீர்கள். புதிய நபர் ஒருவரின் அறிமுகமும் ஆதரவும் கிடைக்கும். ரியல் எஸ்டேட் வியாபாரத்தில் உள்ளோர் கூடுதல் ஆதாயம் பெற இடமுண்டு. குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்றின் தொடர்பாக பேச்சு வார்த்தை தொடங்கும். நீண்ட காலம் பிரிந்திருந்த நண்பர் ஒருவரைச் சந்திக்க நேரும்.

நீங்கள் விஷ்ணு ஆலயங்களில் பெரிய திருவடி எனப்படும் கருடாழ்வாரைத் தரிசனம் செய்து வருவதுடன் அடுத்த மாதம் வர இருக்கும் குருபெயர்ச்சியின் போது ஜோதிடரைக் கொண்டு ஹோமம் நடத்துவதன் மூலம் மிகப் பெரும் நன்மைகளைப் பெறலாம்.

துலா ராசி :



சித்திரை 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்.

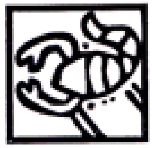
நிறையவே நற்பலன்களை நீங்கள் அடையக்கூடிய வகையில் கிரக நிலை இம்மாதத்தில் சிறப்பாக அமைந்துள்ளது.

உங்கள் அறிவாற்றலும், செயலூக்கமும் பன்மடங்கு பெருகி, உங்கள் வாழ்க்கையில் அந்தஸ்தையும், செல்வாக்கையும் பெருக்கக் கூடும். உங்களுக்குத் தெய்வத்தின் அருளும் பரிபூரணமாக உள்ளதால் நீங்கள் எந்த முயற்சியையும் நன்கு திட்டமிட்டுச் செயல்பட்டு வெற்றி காணலாம். உடல்நலம் மட்டும் சற்றே பின்வாங்கக்கூடும். கவனம் தேவை.

உத்தியோகப் பிரிவினர், தொழிற் பிரிவினர் ஆகியோர் இம் மாதம் அபரிமித மான நன்மைகளைப் பெறுவீர்கள். மறைமுக வருவாய் கணிசமாகக் கிட்டும். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் தேடி வரும். மாணவர்கள் உற்சாகத்துடன் படிப்பில் அக்கறை செலுத்திப் பாராட்டுகளைப் பெறுவீர்கள். வியாபாரிகளுக்கு, புதிய கிளைகள் தொடங்கும் அளவுக்கு வியாபாரம் சிறப்பாக இருக்கும். பெண்கள் மனம் குதூகலத்தில் திளைக்கும்.

சகோதர வழியில் சிறு சங்கடங்கள் தோன்ற வாய்ப்புண்டு. உடல்நலத்தில் அக்கறை காட்ட நேரும். இயந்திரங்களைக் கையாளும் போது கவனம் தேவை. யாரிடமும் கோபம் கொள்ளாமல் அனுசரணையாய் பழகுதல் நலம்.

நீங்கள் முருகப் பெருமானை வணங்கி வருவதும், உங்கள் இல்லத்தில் ஜோதிடர் ஒருவரைத் துணையாகக் கொண்டு கணபதி ஹோமம் ஒன்றை முறைப்படி செய்வதும் உங்களுக்கு மேலும் மேலும் சுபிட்சத்தைத் தரும்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4- ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

எந்த ஒரு முயற்சியில் ஈடுபட்டாலும் விடாப்பிடியாக முயன்று அதில் வெற்றி காணும் வரை ஓயாமல் உழைப்பது உங்கள் குணம். அது இந்த மாதமும் தொடர்ந்து காணப்படும். அரசாங்க வழியில் சில அனுகூலங்கள் கிடைக்கக்கூடும். எதிரிகளின் பலம் குறைந்து உங்கள் கை மேலோங்கி நிற்கும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் பதவி உயர்வு அல்லது ஊதிய உயர்வு ஆகியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று கிடைக்கப் பெற்று மகிழ்ச்சியடைவீர்கள். தொழிற் பிரிவினர் சீரான வளர்ச்சியும் திருப்திகரமான வருவாயும் பெற்று உற்சாகத்துடன் திகழ்வீர்கள்.

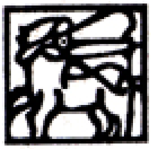
குடும்ப நிலையில் நிம்மதியான போக்கே நிலவும். பொருளாதார நிலையிலும் பற்றாக்குறை இருக்காது. சரளமான பணப் புழக்கம் இருக்கும். இயந்திரங்கள், மின் சாதனங்களில் பணிபுரிவோர் சற்றே எச்சரிக்கையாய் இருக்கவும். பத்திரிகைத் துறையினர், மருத்துவர்கள் போன்ற பிரிவினர் கூடுதல் முன்னேற்றத்தைக் காணும் வாய்ப்புண்டு. சகோதர வழியில் ஒரு சிறு பிரச்னை ஏற்பட்டு விலகும். மகன் அல்லது மகள் பற்றிய திருமண முயற்சி தொடங்கும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேயருக்கு வெண்ணெய் சாத்தி வழிபட்டு வரவும். உங்கள் துன்பங்கள் யாவும் அகலும். சுபிட்சம் உண்டாகும்.

வெயில் காலத்தில் அளவுக்கதிகமாக வியர்வை வெளிப்படுவதால் நம் உடலில் உப்பின் அளவு குறைந்து தலைச் சுற்றல்/மயக்கம் ஏற்படும். இதைப் போக்க நாம் அருந்தும் எந்த வகை பழச்சாறுடனும் சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து அருந்துவது நல்லது. தாகமும் தணியும்!

— ஜெயா





தனுசு ராசி :

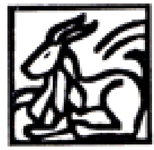
மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 – ம் பாதம்.

இந்த மாதம் உங்களுக்கு அளவற்ற நன்மைகளை வாரி வழங்கும் மாதமாகும். உங்கள் மனத்தில் துணிச்சல் பெருகும். உங்கள் செயல்களில் வேகம் கூடுதலாகும். அரசியல் தொடர்பான நண்பர்களின் மூலம் சில நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம். பணப் புழக்கம் சரளமாக இருக்கும். கோர்ட் வழக்குகளில் வெற்றி கிட்டும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் விருப்பமான இடத்துக்கு மாற்றம் பெற்று மகிழ்ச்சிக்குள்ளாவீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் நிர்வாகத்தினரின் நன்மதிப்பைப் பெற்று அவர்களின் தனிப்பட்ட சலுகைகளைப் பெற வாய்ப்புண்டு. கலைஞர்களுக்கு வாய்ப்புகள் இல்லையெனினும் போதிய வருவாய் கிடைத்து வரும். மாணவர்களுக்குக் கல்வியில் ஊக்கமும் உற்சாகமும் பிறக்கும். வியாபாரம் சுமாராக இருப்பினும் பழைய பாக்கிகள் வசூலாவதில் வியாபாரிகள் மகிழ்வீர்கள். பெண்களின் மகிழ்ச்சிக்குக் குறைவிருக்காது.

குடும்ப நிலையில் கலகலப்பும் குதூகலமும் நிறைந்து காணப்படும். கணவன் – மனைவியிடையே சிறு பிணக்கு ஏற்பட்டாலும் அது விரைவில் நீங்கி இணக்கமான போக்கு தென்படும். நண்பர்கள் உறவினர்களால் தொல்லை ஏற்படக்கூடும்.

நீங்கள் ஜோதிடரின் ஆலோசனையைப் பெற்று விநாயகப் பெருமான் வழிபாடு ஒன்றை ஆலயத்தில் நடத்தினால் உங்கள் வீட்டில் செல்வச் செழிப்பு உண்டாகும்.



மகர ராசி :

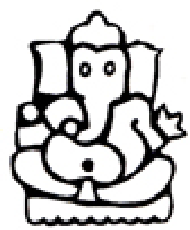
உத்திராடம் 2, 3, 4 –ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

விடாப்பிடியாயிருந்து உங்கள் முயற்சிகள் யாவிலும் வெற்றி காண்பதையே குறிக்கோளாகக் கொண்ட மகர ராசியினரான நீங்கள் இம் மாதத்தில் எளிதாக வெற்றி பெற்று விட முடியாது. எதிலும், எப்போதும் போராடியே வெற்றிகாண முடியும். பணவரவு செலவும் திருப்திகரமாக இருக்க வழியில்லை. அவசரமின்றி, எதிலும் நிதானமாக, யோசித்தபின்பே செயல்படுங்கள். உடல் நலத்தையும் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவைப் பெறக் கடுமையாகப் போராட வேண்டியிருக்கும். தொழிற்பிரிவினருக்கு வேலைப் பளு கூடுமே தவிர, ஊதியம் வழக்கம் போல்தான் இருக்கும். மாணவர்கள் படிப்பில் நாட்டமில்லாமல் சோர்ந்து காணப்படுகிறீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் – மனைவியிடையே சஞ்சலங்களும் சலிப்பும் தோன்றும். எனினும் மாதப் பிற்பகுதியில் அவை நீங்கி சகஜமான சுமுக நிலை ஏற்பட்டு விடும்.

மாதம் ஒரு மந்திரம்



மூஷிக வாஹன மோதக ஹஸ்த
சாமர கர்ண விலம்பித ஸூத்ர
வாமன ரூப மஹேஸ்வர புத்ர
விக்ன விநாயக பாத நமஸ்தே

(மூஷிகத்தை வாகனமாகக் கொண்டவரும் கையில் கொழுக்கட்டையும், முறம் போன்ற காதுகளுடனும், தொங்கும் பூணலுடன், வடிவில் உயரம் குறைந்தும் காட்சி தந்து வினைகள் அனைத்தையும் அகற்றிடும் விநாயகப் பெருமானே! உன் திருவடிகளை வணங்குகிறேன்.)

எந்தக் காரியத்தைத் துவங்கும் முன்னும் மேற்படி ஸ்துதியை ஒருமுறை சொல்லி ஆரம்பிக்க அனைத்தும் நன்மையாக முடியும்.

'ஓம் கம் க்ஷிப்ர ப்ரஸாதனாய நம :'

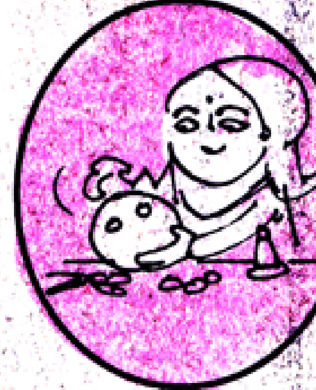
என க்ஷிப்ர ப்ரஸாத கணபதி மந்திரத்தையும் 16 அல்லது 54, 108 என்ற முறைப்படி விநாயகர் பெருமான் ஆலயத்தில் கூறி வர சகலமும் ஸித்திக்கும். வினாயகர் அருளால் மனசாந்தி உண்டாகும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

இப்போதெல்லாம் பற்பசை போன்றவை, சின்னச் சின்ன வண்ண நட்சத்திரங்களாக மினுமினுக்கும் அட்டைப் பெட்டிகளில் வர ஆரம்பித்திருக்கின்றன.

இவைகளை எறிந்து விடாமல், 'பஞ்ச்' செய்யும் மிஷினால் சின்னச் சின்ன வட்டங்களாக வெட்டி எடுத்து, ஒரு சாதா ரப்பர் பந்தின் மேல்புறம் முழுவதும் ஒட்டி ஹாலில் தொங்க விட்டால் காற்றில் அசையும்போதெல்லாம் பல வர்ணங்களில் 'பளிச்'சென கண் சிமிட்டி அழகூட்டும்.

- எஸ். பட்டம்மா



உடல்நலத்தில் அக்கறை தேவை.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணா மூர்த்தியை வணங்கி வருவதுடன், வில்வ இலைகளால் அர்ச்சனை செய்து வந்தால் துர்ப்பலன்கள் மறைந்து, நற்பலன்கள் மேலோங்கும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் எண்ணங்களும் முயற்சிகளும் முழு வெற்றியடையக்கூடும். உங்கள் செயலாற்றல் நாளுக்கு நாள் பெருகும். உங்கள் கடுமையான உழைப்பிற்கு நிச்சயம் வெற்றி கிட்டும். பணப் புழக்கம் போதிய அளவில் இருந்து வரும். பிறமொழி பேசும் ஒருவரால் ஒத்தாசை கிடைக்கும். அரசு வழியில் ஆதாயம் கிட்டும். உடல்நலம் சீராகவே இருந்து வரும். எனினும் அவ்வப்போது சிறு சிறு உபாதைகள் தோன்றி மறையும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு மனத்தில் மகிழ்ச்சி ஏற்படக்கூடிய சம்பவங்கள் நடைபெறும். தொழிற்பிரிவினர் நிர்வாகத்தினரின் தனிப்பட்ட சலுகைகளைப் பெற்று மகிழ வாய்ப்புண்டு. கலைஞர்கள் கைநிறைய வருமானம் பெற இன்னும் சிறிது காலம் பொறுத்திருக்க வேண்டும்.

குடும்ப நிலையைப் பொறுத்தவரை கணவன் - மனைவியிடையே கருத்து ஒற்றுமை காணப்படும். பணப் புழக்கம் பரவாயில்லை. இருப்பினும் செலவுகள் அதிகமாக ஆகும் என்பதால் சிக்கனம் தேவை. அலைச்சல்களைக் கூடுமானவரை குறைத்து, உடல்நலம் பாதிப்படையாமல் காத்துக் கொள்ளலாம். புதிய முயற்சிகள் எதிலும் இப்பொழுது ஈடுபடாதீர்கள். சிவதரிசனம் செய்து வாருங்கள்.

நீங்கள் இஷ்டதெய்வ பூஜை ஒன்றை உங்கள் வீட்டில் நடத்துவது மிகப் பெரும் நற்பலன்களைத் தரக்கூடும்.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

உங்கள் செயல்திறன் கூடும். உங்கள் முயற்சிகள் யாவும் இனிதாக வெற்றி பெறும். போட்டிகளில் கலந்து கொள்வோர் வெற்றி பெறுவது உறுதி. பணப் புழக்கம் தேவையை நிறைவு செய்யும் வகையில் இருந்து வரும். வழக்கு விவகாரங்களில் சாதகமான முடிவைப் பெறுவீர்கள். ஆன்மிகப் பணி ஒன்றில் ஈடுபடுவீர்கள்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய உத்தரவுகள் கிடைக்கப் பெறும். மறைமுக வருவாய் தெம்பூட்டுவதாக இருக்கும். தொழிற் பிரிவினர் வளர்ச்சிக்கான பாதையைக் காண்பீர்கள். தொழிலை விரிவுபடுத்தும் முயற்சியிலும் ஈடுபடுவீர்கள். கலைஞர்கள், மாணவர்கள் பாராட்டுகளும், பரிசுகளும் பெற்று மகிழ்ச்சியடைவீர்கள்.

குடும்ப நிலையைப் பொறுத்தவரை குடும்பத்தில் கணவன் - மனைவியிடையே பாசமும் கனிவும் பரிணமிக்கும். யாருக்கும் ஜாமீன் கையெழுத்துப் போடாதீர்கள். வடமேற்குத் திசையிலிருந்து நற்செய்தி தாங்கிய கடிதம் வரும்.

நீங்கள் முருகப்பெருமானைப் பிரார்த்தனை செய்யும் வகையில் சக்திவாய்ந்த சண்முகக் கவசம் பாராயணம் செய்யுங்கள். உங்கள் இன்னல்கள் நீங்கும். இன்பங்கள் பெருகும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

ஸ்மைல் ப்ளீஸ்!

"என்ன குழந்தைகளே நல்லா இருக்கீங்களா?'' இப்படிக் கேட்டுக் கொண்டே ஓர் ஆசிரியர் வகுப்புக்கு உள்ளே வந்தால் எல்லா மலர்களும் உற்சாகமாகி விடுகிறார்கள். சிரிப்பு என்பது ஒரு வரப்பிரசாதம். கையில் புத்தகமும் முகத்தில் என்னும் கொள்ளும் வெடிக்க வகுப்பினுள் நுழைந்தால் எந்த மாணவர்க்குத் தான் அவர் கூறும் வார்த்தைகளைக் கேட்கத் தோன்றும்? அவர்கள் என்ன நம்மிடம் பணம், காசு, பொருளா கேட்கிறார்கள்? பாவம் ஒரு புன்னகை, ஓர் அன்புப் பார்வை, ஒரு மலர்ந்த முகம் அவ்வளவுதானே? ஆசிரியர் எப்படி உருவாக்குகிறார்களோ, அப்படித்தான் மாணவர்கள் உருவெடுக்கிறார்கள்.



பாளையங்கோட்டை மாவட்ட அறிவியல் மையத்தில் ஒரு விழா நடந்தது. அதற்கு திரு. வெங்கடசுப்ரமணியம் (முன்னாள் பாண்டிச்சேரி பல்கலைக்கழக துணைவேந்தர்) தலைமை உரையாற்றினார். அவர் பல மாவட்டங்களில் (தலைமை) முதன்மைக் கல்வி அலுவலராக பணிபுரிந்தாராம். ஒரு தடவை அவருடைய மகள் படிக்கும் பள்ளிக்கு 'இன்ஸ்பெக்ட்' செய்யப் போவதாக மகளிடம் கூறி, "உங்கள் ஆசிரியர்களுக்கு என்ன கூற வேண்டும்?" என்று கேட்டாராம். அதற்கு அவள், "தயவுசெய்து அவர்கள் எங்கள் வகுப்பிற்கு வரும் பொழுது சிரித்துக் கொண்டே வரச் சொல்லுங்கள். அது போதும்" என்றாளாம்.

என் தோழி (அவள் ஓர் ஆசிரியர்) ஒரு பெரிய மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளியில் வேலை பார்த்தாள். ஒவ்வொரு நாள் வகுப்பினுள் உள்ளே நுழையும் போதும், "எல்லோரும் நலமாக இருக்கிறீர்கள் என்பதை அறிகிறேன். பள்ளி வருவது உங்களுக்கு சந்தோஷம்தானே?" என்று கேட்பாளாம். அவள் 5-ம் வகுப்பு வரை நடந்து கொள்ளும்விதம் ஒரு சந்தோஷம் கலந்த

அனுபவம். முதல் 5லிருந்து 7 நிமிடங்கள் வரை முந்தைய நாள் டீ.வி. செய்திகள், மாணவர் களுக்குப் பிடித்த விளம்பரங்கள், முன்தினம் கடைக்குச் சென்றது, ஏதேனும் விழா கொண்டாடியது என உற்சாகமாக வகுப்பை ஆரம்பிப்பார். குழந்தைகளுக்குத்தான் பகிர்ந்து கொள்ள எவ்வளவு விஷயங்கள்! அவர்கள் வீட்டில் நாய் குட்டி போட்டதிலிருந்து, புது டீ.வி. வாங்கியது வரை அவர்களுக்குப் பெரிய சந்தோஷங்கள். பின் முன்தினம் நடத்திய பாடத்தில் கேள்விகள், பின்னர் அன்றைய தினத்தின பாடம். இதற்கு நடுநடுவே மாணவர் களின் 100 சந்தேகங்களுக்கும் புன்னகைத்துக் கொண்டே பதில் அளிப்பார்.

கடைசி 5 நிமிடங்கள், அன்று நடத்திய பாடத்தின் கேள்விகளை கரும்பலகையில் எழுதுவான். குழந்தைகள் அடுத்த நாள் எல்லா கேள்விகளுக்கும் அவர்களாகவே புத்தகத்தி லிருந்து கண்டுபிடித்து எழுதுவார்கள். மறுநாள் அவன் எல்லாவற்றையும் நோட்டுக்கில் திருத் திக் கொடுப்பான். அவன் பாடம் நடத்தும் பொழுது யாராவது இடையில் தங்களுக்குள் பேசினால் இவன் பாடத்தை நிறுத்தி விடு வான். பேசிய குழந்தை அமைதியாகி விடும்.

வகுப்பு எடுக்கும் பொழுதோ, மற்ற நேரங் களிலோ, ஏதாவதொரு மழலைக்குத் தலைவலி, வயிற்றுவலி வந்தாலோ இல்லை அடிபட் டாலோ இவன் துடித்துப் போவான். உடனே மருந்து போடச் சொல்லி ஏற்பாடு செய்வான்.

ஒருநாள் நான்காவது படிக்கும் ஒரு குழந்தை வீட்டில் தன் அம்மாவிடம், தனக்குத் தலைவலி என்று கூறியதும், "நீ வெயிலில் விளையாடினால் அப்படித்தான் வரும்'' என்றாராம். அதற்கு இந்தக் குட்டி, "இப்படி என் ஆசிரியரிடம் கூறியிருந்தால் உடனே மருந்து தேய்த்து விட்டிருப்பார்கள்'' என்று பதில் கூறியதாம். அந்த அம்மாவிற்கு ஒரே ஷாக்.

உலகில் எந்த இடத்தில் வெள்ளம், பூகம் பம், போர், பஞ்சம், தீ விபத்து செய்தி கேட் டாலும், அவள் அந்தப் பிஞ்சு உள்ளங்களிடம் வகுப்பில் விளக்கம் அளித்து பிரார்த்தனை செய்யச் சொல்வாள். அந்த இளம் உள்ளங் களைக் கவர்ந்து, மகிழ்ச்சியளிக்க அவள் எப் போதும் தயார். 10 அல்லது 12 வயதிற்குள் நாம் நல்லது கெட்டதுகளை விளங்க வைத்து விட்டால் பின்னர் யாருமே அவர்களைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம்.

இதே அவள் 8, 9, 10ம் வகுப்பில் நடந்து கொள்ளும் விதமே தனி. கொஞ்சம் கண்டிப் பாக, கொஞ்சம் அதட்டல், கொஞ்சம் கோபம், அதிக அன்பு காட்டுவாள். பாடங்கள் அவர் களுக்கு அதிகம். எனவே நிறைய நேரம் விளை யாட முடியாது. முதல் நாள் நடத்திய பாடத்தை 5 அல்லது 6 கேள்விகளாகக் கேட்டு ஒரு சிறு நோட் புக்கில் எழுதச் சொல்வாள். பின் மாணவர்களிடையே மாற்றி திருத்தச் சொல்வாள். பின் மாணவர்களிடையே மார்க் எழுத ஒரு லீடரை நியமித்திருப்பாள். நிறைய தடவை முழு மதிப்பெண் பெறும் குழந்தைக் குத் தன்னால் இயன்ற ஒரு ரப்பர், பென்சில், ஸ்கேல், தலைமை ஆசிரியரால் கொடுக்கச் செய்வாள். இதனால் குழந்தைகளுக்கு மகிழ்ச்சி, பெற்றோர்களுக்கும் இன்பம். மற்ற மாணவர்களுக்கு இவரிடம் ஒரு பரிசாவது வாங்க வேண்டுமே என்ற ஓர் ஏக்கம், சக ஆசிரியர்களுக்கும் ஓர் எடுத்துக்காட்டு.

தேர்வின் பொழுது எல்லா வகுப்புகளுக் கும், தான் கற்றுத் தராத மாணவர்கள் இருந் தாலும் நேரிடையாக சென்று வாழ்த்துவாள். பெரிய மாணவர்கள் இவள் கண்காணிப் பாளராக வந்தால் நிம்மதி அடைவார்கள். ஏனென்றால் வீணாக, விடைத்தாளிற்கோ, சந்தேகங்களுக்கோ எழுந்து நிற்கத் தேவை யில்லை. அவள் ஹாலில் சுற்றி வரும் பொழுதே மாணவர் கடைசி பக்கம் விடைத் தாளில் எழுதும் போது அவனது டேபிளில் புது பேப்பரை வைத்து விடுவாள். பரீட்சை எழுத ஆரம்பிக்கும் முன் ஏதாவதொரு ஜோக்கோ, பொன்மொழியோ சொல்லி குழந் தைகளின் மனதை லேசாக்கிக் கொள்ளச் செய்வாள். எவ்வளவோ குழந்தைகள் பாவம், வீட்டில் நன்றாக படித்து விட்டு பரீட்சை ஹாலில், ஆசிரியரையோ, வினாத் தாளையோ பார்த்த மாத்திரத்தில் எல்லாம் மறந்து விடுவர்.

புது அரிசியாக இருந்தால், அரிசியை ஊறவிடாமல் சட்டென களைந்து கொதிக்கும் நீரை குறைவாக ஊற்றி குக்கரில் வைத்து 2, 3 விசில் வந்தவுடன் அடுப்பை அணைத்து விட்டால் சாதம் அழிந்து போகாது. புது அரிசி என்பது எப்படித் தெரியும் என சிலர் நினைப்பர். அரிசியை நீர் ஊற்றி களையும் போது வரும் கழுநீர் பால் வெள்ளையாக வந்தால் அது புது அரிசி எனச் சொல்லி விடலாம்.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



இப்படி ஓர் ஆசிரியர் இருந்தால் குழந்தைகள் வாழ்நாள் முழுக்க அவர்களை மறக்க மாட்டார்கள். இப்படி ஒவ்வொரு ஆசிரியரும் இருந்தால் எதிர்காலச் சமுதாயம் எத்தனை அற்புதமாக இருக்கும்!

1. குழந்தைகளை அடிக்கவே கூடாது. அவர்களை ஒரு கேள்வியையோ, திருக்குறளையோ பத்து தடவை எழுதச் சொல்லலாம்.

2. அடிக்கடி குறும்பு செய்யும், படிக்காத குழந்தைகளை சந்தித்து அவர்களின் நடவடிக்கைகள் வீட்டில் எப்படி இருக்கிறதென்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இது எல்லா வயது குழந்தைகளுக்கும் பொருந்தும். என்ன தான் 12-ம் வகுப்பு படித்தாலும் அவர்கள் நமக்குக் குழந்தைகள்தான்.

3. ஆசிரியர்கள் நேர்த்தியான உடை அணிவது இப்போதுள்ள இளம் உள்ளங்களுக்கு மிகவும் பிடிக்கும்.

4. மிக முக்கியமான ஒன்று நேரம் தவறாமை. பெல் அடித்தவுடன் ஆசிரியர் வகுப்பில் இருந்தால், அந்தப் பாடத்தில் ஆர்வம் அதிகமாகும். அப்படியே தவிர்க்க முடியாத காரணங்களால் தாமதமானால், தாராளமாக வருத்தம் தெரிவிக்கலாம். காரணத்தையும் சொல்லி விடலாம்.

5. மாணாக்கர்களின் உடல் அசைவைக் கண்டு நாம் நடத்தும் பாடம் அவர்களுக்குப் புரியவில்லை என்பதை உணர்ந்து திரும்ப விளக்கிச் சொல்லலாம்.

6. மாணவர்களிடையே இந்த மாதிரி பர்பெக்ட் டீச்சர் மேல் பயமும் அலாதி ப்ரியமும் எப்போதும் உண்டு. அவர்கள் வகுப்பில், மிக ஒழுங்காக இருப்பார்கள். கட்டாயம் அந்தப் பாடத்தில் நன்றாகக் கவனம் செலுத்துவார்கள்.

7. எந்தத் துறையை அரசாங்கம் சரியாக நடத்தாவிட்டாலும், பிரச்னை குறைவு. ஆனால் ஆசிரியர்கள் நல்ல முறையில் கற்பித்து மாணவர்களுக்கு ஒழுக்கத்தை கற்றுக் கொடுக்காவிட்டால் அந்த நாடு மிகக் கொடிய தீவிரவாதிகளின் பிடியில் சிக்கித் தவிக்கும் என்பதை ஆசிரியர்கள் யாவரும் நன்கு மனத்தில் கொண்டு ஒவ்வொரு நிமிடமும் அதற்காக உழைக்க வேண்டும்.

8. அவர்களிடம் மாணவர்களாகிய களிமண் தரப்பட்டிருக்கிறது. அதை அவர்கள் வெறும் கல்லாக்கி வீதியில் எறிகிறார்களா அல்லது தெய்வீக பொம்மையாக்கிக் கொலு வைக்கிறார்களா என்பதைப் பொறுத்துதான் எதிர்காலச் சமுதாயம் அமையும்.

— ஆண்டாள் ரங்கராஜன்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : சாண்ட்விச் கடைசி தேதி : 15.6.2000

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

இனிதை இல்லத்தரசி



• ஜோதிமணி



• இந்திரா

பொருள்:
'மொறு மொறு'
பலகாரம்

முதல் பரிசு

சர்க்கரை பேணி

தேவையான பொருட்கள் :
மைதா மாவு - ½ கிலோ,
சர்க்கரை - 300 கிராம்,
நெய் - 50 கிராம்,
பச்சரிசி மாவு - 100 கிராம்,
ஓ.கே. ஆயில் - ½ லிட்டர்.

செய்முறை :

ஒரு பாத்திரத்தில் பச்சரிசி மாவையும், நெய்யையும் போட்டுக் கொழ கொழவென்று கலந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சர்க்கரையை மிக்ஸியில் போட்டுப் பொடி செய்து வேறு பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மைதா மாவிற்குத் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு அளவிற்கு நன்றாக பிசைந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதை இரண்டு சம உருண்டைகளாக பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால் ஒரே உருண்டையைப் பெரிதாக உருட்ட முடியாது என்பதால் அதனை இரு உருண்டைகளாக பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு உருண்டையை எடுத்து மெல்லியதாக அகலமாக உருட்டிக் கொள்ள வேண்டும். பச்சரிசி மாவு, நெய் கலந்த கலவையை எடுத்து உருட்டிய மாவின் மேல் ஏகமாக சம அளவில் பூச வேண்டும். அந்த மாவை ஒரு பக்கமிருந்து சுருளாக சுருட்டிக் கொண்டு வர வேண்டும். அந்த சுருண்ட மாவை 2 இன்ச் அளவிற்குக் கத்தியால் வெட்டி வெட்டி தட்டில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



பின்னர் ஒரு வாணலியில் எண்ணெய்யை ஊற்றி ஓரளவு காயவைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் வெட்டி எடுத்த துண்டுகளை வட்டமாக உருட்டி ஒவ்வொரு துண்டாக வாணலியில் போட்டுப் பொன்னிறமாக வரும் வரை விட்டு எடுக்க வேண்டும்.

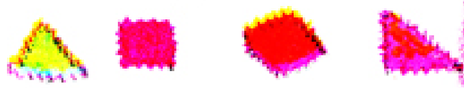
சூடு ஆறுவதற்கு முன் அவைகளை சர்க்கரைத் தூளில் இரண்டு பக்கமும் துவட்டித் துவட்டி எடுத்துத் தட்டில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சாப்பிடுவதற்கு மொறுமொறுவென்று சுவையாக இருக்கும்.

- ஜோதிமணி ராஜாராம்,
சிறுமுகை.

இரண்டாம் பரிசு

மைதா ஜெம் பிஸ்கெட்

மைதா மாவுடன் சிறிது காரப் பொடி வெள்ளை எள், உப்பு, பெருங்காயப் பொடி, வெண்ணெய் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து நீர் விட்டுப் பிசைந்து மெல்லியதாக ரொட்டிக் கல்லில் இட்டு சோமாசிக் கட்டரால் வெவ்வேறு வடிவத்தில் கட் செய்து எண்ணெயில் பொரித்து குழந்தைகளுக்குச் சாப்பிடக் கொடுக்கலாம். மாவில் மஞ்சள், பச்சை, ஆரஞ்சு போன்ற வர்ண கேசரிப் பவுடரைச் சேர்த்துக் கொண்டால் அழகாக இருக்கும். தின்பண்டம் மொரமொரப்பாகவும் வாயில் போட்டவுடன் கரையும்படியும் இருக்கும்.



மினி கலர் பால்ஸ்

மைதா மாவை ஒரு வெள்ளைத் துணியில் கட்டி அரைமணி நேரம் நீராவியில் வேக வைத்தால் அதிலுள்ள வழுவழுப்புத் தன்மை போய் விடும். மாவு நன்றாக ஆறிய பிறகு அதில் வறுத்த உளுத்த மாவு அல்லது பொட்டுக் கடலைப் பொடி சிறிதளவும், வெள்ளை எள், உப்பு, பெருங்காயப் பவுடர்



• சியாமளா

வெண்ணெயும் சேர்த்து, சிறிது நீர் விட்டுப் பிசைந்து மாவை மூன்று அல்லது நான்கு பகுதிகளாகப் பிரித்துக் கொண்டு ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு வர்ணக் கேசரிப் பவுடரைப் போட்டுக் கலந்து சீடை செய்வது போல சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்து எடுத்து, ஒன்றாகக் கலந்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவும். பண்டம் கலர் கலராகவும் மொர மொரப்பாகவும் இருக்கும்.

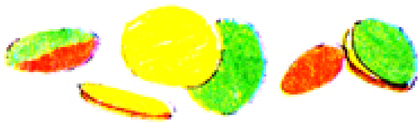


மல்டி கலர் பிஸ்கெட்

மேலே கூறியபடி வேகவைத்த மைதா மாவுடன் ஊறவைத்த கடலை பருப்பு அல்லது உடைத்துத் தோல் நீக்கிய வேர்க்கடலை உப்புப் பொடி, பெருங்காயப் பொடி, வெள்ளை எள், வெண்ணெய், வர மிளகாய்ப் பொடி அல்லது மிளகுப் பொடி சேர்த்து சிறிதளவு நீர் விட்டுப் பிசைந்து, மாவைத் தனித் தனி பாகமாக செய்து ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு வர்ணக் கேசரி பவுடர் சேர்த்துக் கொண்டு சிறு உருண்டைகளாக்கிக் கொண்டு, உருண்டையை ஒரு பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் மூடி வைத்து டபராவால் அழுத்தினால் சிறு வட்டமாகும். அதை எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும். இரண்டு அல்லது மூன்று வெவ்வேறு கலர் உருண்டைகளை ஒன்று மீது ஒன்று வைத்து டபராவால் அழுத் தினால் டூ-இன்-ஒன் (அ) த்ரீ-இன்-ஒன் வட்டம் கிடைக்கும். பார்க்க அழகாகவும், தின்ன சுவையாகவும், மொர மொரப்பாகவும் இருக்கும்.



• சாரதா



– இந்திரா சந்திரன், திருச்சி – 1.

இம்மாதம் சிறந்த சமையல் குறிப்புகளுக்காகப் பரிசு பெறும் இம்மாத இல்லத்தரசிகளுக்குப் பரிசு வழங்குபவர்கள்

டாட்டாவின்

சக்ரா கோல்ட் டீ

நிறுவனத்தினர்.

தங்கமயமான வாழ்த்துக்களுடன் அவர்கள் வழங்குவது

முதல் பரிசு	–	ரூ. 2000/-
இரண்டாம் பரிசு	–	ரூ. 1500/-
மூன்றாம் பரிசு	–	ரூ. 750/-
நான்காம் பரிசு	–	ரூ. 500/-
ஐந்தாம் பரிசு	–	ரூ. 250/-

மூன்றாம் பரிசு

மாருதி வடை

நல்லறிவு, தேகபலம், புகழ், தைரியம், பயமின்மை, நோயற்ற வாழ்வு, சோம்பலின்மை, வாக்குவன்மை ஆகிய எட்டு நற்பலன்களையும் தன்னைத் துதிப்பவர்க்கு அருளும், ஸ்ரீமத் ஆஞ்சநேயருக்கு விசேஷமான வடையே இந்த "மாருதி வடை".

சொல்லின் செல்வருக்குப் பிரியமான இந்த வடையின் ஸ்பெஷாலிட்டியே இதன் மொறுமொறுப்புதான். விசேஷ கவனத்துடன் சிரத்தையைக் கையாண்டு பக்குவமாக செய்தால் இந்த வடை தனிச் சுவைதான்.

தேவையான பொருட்கள் :

நல்ல தரமான முழு உளுத்தம் பருப்பு – 300 கிராம்,
பச்சரிசி – 1 பிடி,
மிளகு – 1 ஸ்பூன்,
உப்பு – தேவையான அளவு.
ரீபைண்ட் ஆயில் – ½ கிலோ,
சுத்தமான வெள்ளைத் துணி நீளவாக்கில் கிழித்தது – 2 துண்டு.

செய்முறை :

மிக மெல்லியதாக தட்டப்பட்ட, எண்ணெய் குடிக்காத, சுவை நிறைந்த மொறு மொறுப்பான வடைக்கு நாம் மூன்று கட்டங்களைக் கவனமாகக் கடக்க வேண்டும்.

1. ஊறவைத்தல்

நல்ல தரமான முழு உளுத்தம் பருப்பை நல்ல தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். பருப்பு பத்து நிமிஷம் ஊறினால் போதும். அதிகம் ஊறினால் எண்ணெய் குடித்து விடும். கின்னு பதத்திற்கு ஊறிய பருப்பை வடிதட்டில் கொட்டி வடிய விடவும். பருப்பை வடிதட்டில் கொட்டும் பொழுது, ஒரு கைப்பிடி அரிசியைச் சேர்க்கவும். இந்த அரிசிதான் வடைக்கு மொறு மொறுப்பைத் தருகிறது. பருப்பிலிருக்கும் நீர் நன்றாக வடியவில்லையென்றால், ஒரு காய்ந்த துணியில் பருப்பைப் போட்டு உலர்த்த, துணி தண்ணீரை இழுத்து விடும். இப்பொழுது சரியான பக்குவத்தில் ஊறிய பருப்பு அரைப்பதற்குத் தயார்.

2. அரைத்தல்

ஒரு பிடி அரிசி கலந்த ஊறிய பருப்பு, 1 ஸ்பூன் மிளகு, அதற்குத் தேவையான உப்பு இவற்றைச் சிறிது நீர் விட்டு (மிகவும் கொஞ்சம்) கல்லுரலில் அரைக்க வேண்டும். இந்த வடை அரைப்பதற்கு மிக்ஸி உபயோகிக்கக் கூடாது.


நிகரற்ற நிவாரணி
ORTHOCURE ®
ஆர்தோகயூர் ®
மாத்திரைகள் மற்றும் ஆயில்
(இது ஒரு இந்திய ஆஸ்திரேலியகூட்டு முயற்சி)
இது உங்கள் மூட்டு சம்மந்தமான பிரச்சனைகளுக்கு
THE ULTIMATE SOLUTION FOR ALL YOUR ARTHRITIS PROBLEMS
1Lakh Patients Satisfied
NO SIDE EFFECTS
THE COMBINATION OF
CELERY EXTRACT
SALAKI
MAHAYOGARAJA GUGGULU
MAHARASNADI KWATHA CHURNAM
ORTHOCURE
FORTIFIED TABLETS
மூட்டு வலி கீழ்வாத நோய்களுக்கு தீர்வு காண அசமந்த ஓமத்தின் கூட்டு சாரம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.
FOR TRADE ENQUIRIES:
KUREWEL PHARMA
60, 4TH AVENUE ASHOK NAGAR
CHENNAI-600 083
PHONE: 044 4893013, 4711719
FAX: 044 4894815
E mail:rpsam@vsnl.com
KUREWEL PHARMA
Product of
NATURE REMEDIES (P) LIMITED
AN INDO AUSTRALIAN JOINT VENTURE
CHENNAI-600 083
THE DRUG OF CHOICE
மிகச் சிறந்த பலன் 10 நாட்களில்
முற்றிலும் வாயு/எரிச்சல் இல்லாதது
இப்பொழுது தமிழகமெங்கும் கிடைக்கும்
Available at:
Chinglepet Anandi Ayurvedic 26213
Kumbakonam Mohammed Pharma 422786
Trichy Sivaram & Swamy 764749
Rosen Paul 721567
Tanjore Raja Rajan Agencies 37368
Madurai Dhanalakshmi & Co621421
Tirupati & Tirumala 630200
Tirunelveli S P M Medical Mart 333801
Nagercoil Padma Medicals 22776
Salem Vinayaga Agencies 266114
Erode Vishnu Pharma 222947
Coimbatore Maruthamalai Agencies 497892
Krishnagiri Sri Ganapathy Pharma
Hosur Kovai Ayurvedic pharmacy
Pondicherry Parm House 338001
Villupuram City Agencies 7/3 K.K. Road Extn
Thiruchengode (Namakkal Dist) A K T Pharma 56494
Sri Lanka Sri sai Herbals 445102/ 072 676684

ஒரு பாத்திரத்தில் நல்ல நீரை வைத்துக் கொண்டு, அவ்வப்பொழுது நீரைக் கையால் தொட்டுத் தொட்டு மாவை தள்ளி அரைக்கவும். நீர் அதிகமானால் மாவு பதமே கெட்டு விடும். ரவை பதத்தில், பந்து போல மாவு கெட்டியாகி, சுருண்டு அரைபட்டவுடன் எடுக்கவும். இப்பொழுது சரியான பக்குவத்தில் அரைத்த மாவு தட்டுவதற்குத் தயார்.

3. தட்டுதல்

ஒரு சுத்தமான பலகையின் மேல் நீளவாக்கில் கிழிக்கப்பட்ட இரண்டு சுத்தமான வெள்ளைத் துணிகளை நனைத்துப் (ஈரமாக்கி) போடவும். வடை மாவை நெல்லிக்காய் அளவு கிள்ளி வைத்துக் கொள்ளவும். ஈரமான துணியில் ஒரு நெல்லிக்காயளவு மாவை வைத்து, கையால் நீரைத் தொட்டுக் கொண்டு மிக மெல்லியதாக, சீராக, வட்டமாகத் தட்டவும். நடுவில் துளை போடவும். இதுபோல இரண்டு துணியிலும் ஐந்து, ஐந்து வடைகள் தட்டியபின், அடுப்பில் வாணலியில் அரை கிலோ எண்ணெய் வைத்துப் பதமாகக் காய விடவும்.

எண்ணெய் காய்ந்தவுடன், ஒரு துணியைக் கையில் எடுத்து, அதில் உள்ள தட்டிய வடை மாவின் மீது சிறிது ஜலம் தெளிக்க, வடை விள்ளாமல், விரியாமல் துணியிலிருந்து வரும். அதை எண்ணெயில் மெதுவாகப் போடவும். ஒவ்வொரு ஈட்டிற்கும் 5 வடைகள் வாணலியில் போடலாம். அடுப்பை இப்போது சிம்மில் வைத்து, வடைகளைப் பிரட்டி விடவும்.

துணியை மீண்டும் நனைத்துக் கொண்டு, மூன்றாம் ஈட்டிற்கான வடைகளை அதில் தட்டவும். வடை பொன்னிறத்தில், கலகல வென்ற சப்தத்துடன் இருப்பதுதான் சரியான பதம். இப்போது வாணலியிலிருந்து மொறு மொறு வடைகளை எடுக்கவும். இந்த வடை ஒரு மாதமானாலும் கெடாது. மேற்கூறிய அளவிற்கு 54 வடைகள் தாராளமாகத் தட்டலாம்.

குறிப்பு : பிரதி மாதம் மூல நட்சத்திரம் (அஞ்சனா புத்ரனின் நட்சத்திரம் இது) மார்கழி மாதம் வரும் ஸ்ரீஹனுமத் ஜெயந்தி, ஸ்ரீ ராம நவமி போன்ற தினங்களில் இந்த வடையை நம் இல்லங்களில் செய்து, வாயு குமாரனுக்கு அம்சை (நைவேத்யம்) செய்து, பின் நாம் உண்ண அதன் சுவையே தனிதான். ஏனெனில், இது தெய்வப் பிரசாதமல்லவா?

– சியாமளா ராஜகோபால்,
சென்னை – 64.

நான்காம் பரிசு

ஹுரிகாளு

தேவையான பொருட்கள் :

அவல் - 4 தம்ளர்,
பாசிப் பயறு – 150 கிராம்,
கொத்துக்கடலை சிறியது – 150 கிராம்,
நிலக்கடலை – 100 கிராம்,
காராமணி – 100 கிராம்,
கொள்ளு- 50 கிராம்,
முந்திரிப் பருப்பு – 50 கிராம்,
பொட்டுக் கடலை – 50 கிராம்,
கொப்பரை – 1 மூடி,
தே. எண்ணெய் – 200 கிராம்,
சீரகம் – 1 ஸ்பூன்,
கடுகு – 1 ஸ்பூன்,
கருவேப்பிலை – 1 கொத்து,
மிளகாய்த் தூள் – 100 கிராம்,
உப்பு – 100 கிராம்,
பெருங்காயம் – தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

முதலில், பயறு, கொத்துக்கடலை, காராமணி, கொள்ளு முதலியவற்றை தனித்தனியே

சாதாரணமான புளிப்புள்ள தயிரில் தேவையான அளவு உப்பு சிறிது மஞ்சள் பொடி, கடலை மாவு கொஞ்சம் சேர்த்து மத்தால் நன்றாகக் கடைய வேண்டும். பின் கடாயில் 3 (அ) 4 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, சீரகம், பூண்டுப் பற்கள் 5 (அ) 6 (சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கியது) ஆகியவற்றைத் தாளிதம் செய்து, பிறகு அந்தக் கடைந்த மோரை கடாயில் கொட்டி 10 நிமிடம் கொதிக்க வைத்தால் கடி ரெடி. இது சிறிது நீர்க்க இருக்க வேண்டும். சப்பாத்தி, பூரிக்குத் தொட்டுக் கொள்ள சுவையாய் இருக்கும்.

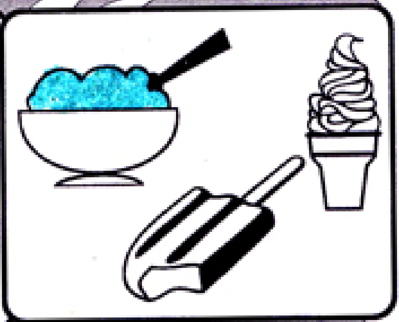


– பூனா சாந்தி

வெயில்... வெயில்...!

ஐஸ்கிரீமை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நாக்கில் சுவைத்துச் சாப்பிடுங்கள். அதாவது, உங்கள் நாக்கில் பட்ட கிரீம் உருகி நீராக மாறும் வரை வாயிலேயே அதனை வைத்திருக்கவும். உங்கள் தொண்டை தாங்கிக் கொள்ளும் அளவுக்கு ஓரளவு வெதுவெதுப்பான நிலை வந்தவுடன் விழுங்கி வையுங்கள். இதனால் உங்கள் நாக்கிற்கும் தொண்டைக்கும் ஏற்படும் பாதிப்புகள் தவிர்க்கப்படுகின்றன.

– பேபி மோகன்



வெதுவெதுப்பான வெந்நீரில் அரை மணி ஊறவைக்கவும். பிறகு கல்லில்லாமல் அரித்து வடிதட்டில் தனித்தனியே வடிய விடவும்.

மிளகாய்த் தூள், உப்பு, பெருங்காயத்தைக் கொஞ்சமாக தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்து விழுதாக்கிக் கொள்ளவும். இந்த விழுதை ஒரு ஸ்பூன் திட்டத்திற்கு எடுத்து பாசிப் பயறின் மீது தடவி பிசற விடவும். பிறகு பயறை வாணலியில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒரு பிடி அளவிற்குப் போட்டு வறுத்துக் கொட்டவும். நன்றாக மொறு மொறுப்பாக ஆகும் வரை வறுக்க வேண்டும்.

இதே போல் கொத்துக்கடலை, காராமணி, கொள்ளு முதலியவற்றைத் தனித்தனியே வறுத்துக் கொள்ளவும். நன்கு அகலமான பாத்திரத்தில் கொட்டி ஆற விடவும். நன்கு ஆறும் வரை மூடி வைக்கக் கூடாது.

கெட்டி அவலை எடுத்து கல், உமி முதலியவற்றை நீக்கி சுத்தம் செய்த பிறகு அகலமான பாத்திரத்தில் கொட்டி இரண்டு ஸ்பூன் அல்லது காரம் அதிகம் தேவைப்பட்டால் மூன்று ஸ்பூன் திட்டத்திற்கு மிளகாய்த்தூள் விழுதை அதில் போட்டு 200 கிராம் தேங்காய் எண்ணெய்யை அவலில் சேர்த்து நன்கு பிசறி விடவும். தேங்காய் எண்ணெயும் மிளகாய் விழுதும் அவலுடன் நன்கு சேரும் வரை கையால் நன்கு கலக்கி விடவும். இந்த அவலை ஒவ்வொரு பிடியாக வாணலியில் போட்டு வறுத்து தாம்பாளத்தில் கொட்டவும். அவல் நன்கு 'படபட' வென பொரிந்து மிகவும் மொறுமொறுப்பாக வரும். அவலை நன்கு ஆறும் வரை மூடி வைக்கக் கூடாது.

கொப்பரையை பல்லு பல்லாக நறுக்கி வெறும் வாணலியில் பொன் போல வறுத்து கொட்டிக் கொள்ளவும். முந்திரியை உடைத்து நெய்யில் வறுத்துக் கொட்டவும். கடலையைத் தோல் நீக்கி இரண்டாக உடைத்துச் சுத்தம் செய்து அதனுடன் சேர்க்கவும். கருவேப்பிலை வாணலியில் மொறுமொறுப்பாக வறுத்துக் கொட்டவும். ஒரு ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய் போட்டு (வாணலியில்) கடுகு, சீரகத்தை வறுத்துக் கொள்ளவும். வறுத்து வைத்துள்ள அவல், தானிய வகைகள், முந்திரி, கடலை, பொட்டுக் கடலை (வறுக்க வேண்டாம்) கொப்பரை, கடுகு, சீரகம் கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து நன்கு கலக்கி விடவும். இப்பொழுது வாய்க்கு மொறு மொறுவென்ற ஹுரிகாளு ரெடி.

நன்கு காயவைத்த டப்பா, பாட்டில்களில் போட்டு வைத்தால் ஒரு மாதம் வரை மொறு மொறுப்பு மாறாமல் அன்று செய்தது போல் இருக்கும். எந்த வயதினருக்கும் ஏற்றது. குறிப்பாகக் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு மிகவும் நல்லது. இதில் எல்லா வகை தானியங்களும் உள்ளதால் உடலுக்கு மிகவும் சத்தான வாய்க்கு ருசியான உணவாகும்.

– ஆர். உஷா, திருச்சி.

ஐந்தாம் பரிசு

Five in one

தேவையான பொருட்கள் :

புழுங்கலரிசி – 1 படி,

பொட்டுக் கடலை – ¼ படி,

சீரகம் – சிறிதளவு,
மிளகாய் – தேவைக்கேற்ப,
எள் – சிறிதளவு,
பொரித்தெடுக்க எண்ணெய்.

செய்முறை :

புழுங்கலரிசியை 2 அல்லது 3 மணி நேரம் இட்லிக்கு ஊறவைப்பது போல் ஊறவைத்து கிரைண்டரில் நன்கு மை போல் அரைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மாவு மிகவும் தளர்வாக இருந்தால் சுத்தமான காட்டன் துணியில் ஊற்றி வைத்தால் கெட்டியாகி விடும். பிறகு பொட்டுக் கடலையை மிக்ஸியில் போட்டு மாவாக்கிக் கொள்ளவும். பிறகு அரிசி மாவுடன் பொட்டுக் கடலை மாவு, உப்பு, சீரகம் அல்லது எள் கலந்து பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். பொரிக்க வைத்துள்ள எண்ணெயையும் சூடாக்கி மாவில் கலந்து நன்றாக பிசைந்து கொள்ளவும். பெருங்காயமும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இப்பொழுது ஐந்து வகை பலகாரங்கள் செய்ய மாவு ரெடி.

1. கை முறுக்கு :

முறுக்கு சுற்றத் தெரிந்தவர்கள் எண்ணெய் தொட்டுக் கொண்டு சுற்றலாம். நன்றாக வரும். எண்ணெயில் பொரித்தால் முறுக்கு வாயில் கரையும்.

2. மகிழம்பூ முறுக்கு :

கை முறுக்குக்குத் தயாரித்து வைத்துள்ள அதே மாவில் வேறு எதுவும் கலக்காமல் அப்படியே இதற்குப் பயன்படுத்தலாம். 4 அல்லது 5 சிறிய தட்டுக்களில் எண்ணெய் தடவி வைத்துக் கொள்ளவும். மகிழம்பூ அச்சை உழக்கில் போட்டு (ஒரு கண் உள்ள அச்சு) வட்டமாக தட்டில் பிழிந்து எண்ணெய்ச் சட்டியில் போட்டு எடுக்கலாம்.

3. சீடை :

நாம் முதலில் தயாரித்து வைத்துள்ள மாவில் எள் சிறிதளவு, பெருங்காயம் மெல்லியதாகத் துருவப்பட்ட தேங்காய்ப் பூ சூடாக்கிய எண்ணெய் இவற்றைக் கலந்து பிசைந்து ஒரு காட்டன் துணியிலோ, அல்லது கலர்ச்சாயம் ஒட்டிக் கொள்ளாத பேப்பரிலோ உருட்டிப் போட்டு எண்ணெயில் போட்டு எடுக்கலாம்.

4. ஓலை பகோடா (அ) ரிப்பன் பகோடா

நாம் தயாரித்து வைத்துள்ள மாவில் சீரகமும், பெருங்காயமும் கலந்து வைக்கவும். காரம் விரும்புபவர்கள் வரமிளகாய் தேவையான அளவு எடுத்து அம்மியிலோ, மிக்ஸியிலோ நல்ல விழுது போல் அரைத்து மாவுடன் கலக்கவும். சூடாக்கிய எண்ணெயும் சேர்க்கவும். மிளகாய் தனியாக அரைப்பதற்குச் சிரமமாய் இருந்தால் அரிசியை கிரைண்டரில் அரைக்கும் போதே மிளகாயையும் அதனுடன் போட்டு அரைத்து விடவும். பிறகு ரிப்பன் பகோடா அச்சில் எண்ணெய்ச் சட்டியில் பிழிந்து எடுக்கவும்.

5. தட்டை :

நாம் தயாரித்து வைத்துள்ள மாவில், எள், தேங்காய்ப் பூ, பெருங்காயம், கருவேப்பிலை, ஊறவைக்கப்பட்டுள்ள கடலைப் பருப்பு இவற்றைக் கலந்து பிசையவும். சூடாக்கிய எண்ணெயும் சேர்க்கவும். (காரம் விரும்பி னால் அரைத்த மிளகாய் விழுது சேர்க்கவும்.) பிசைந்த மாவை சிறு உருண்டைகளாக்கிப் பாலிதீன் பேப்பரில் தட்டி எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும்.

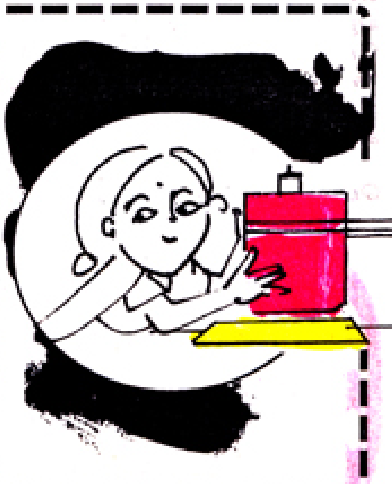
இவை யாவும் மொறு மொறுவென்று வாயில் போட்டால் நன்றாகக் கரையும். சிறுவர் முதல் பெரியவர் வரை அனைவரும் எளிதில் சாப்பிடலாம்.

– சாரதா கிருஷ்ணகுமார்,
ஓம்பதுவேலி.

நாங்கள் அமெரிக்கா சென்றிருந்த போது அங்கு புழுங்கலரிசி கிடைக்காததால் இட்லி செய்ய முடியாமல் கஷ்டப்பட்டோம். ஒருநாள் ஒரு விருந்துக்குப் போயிருந்த போது அங்கு ஒரு பெண்மணி பூ போன்ற இட்லிகள் கொடுத்தார். அவரிடம் விசாரித்த போது சொன்னார் :

"தேவையான அளவு பச்சரிசியை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு தண்ணீர் ஊற்றாமல் குக்கரில் வைக்க வேண்டும். குக்கரில் தண்ணீர் ஊற்றி அடுப்பில் வைக்க வேண்டும். சிறிது நேரத்துக்குப் பிறகு குக்கரில் விசில் வந்ததும் இறக்கி விடாமல் நான்கைந்து முறை விசில் வந்த பிறகு அடுப்பை அணைத்து விட வேண்டும். பிறகு குக்கரைத் திறந்து பார்த்தால் அரிசி நன்றாக புழுங்கியிருக்கும். பிறகு அதை ஊறவைத்து இட்லி பண்ணினால் புஷ்பம் போல் வரும்.

– அனிதா ராமச்சந்திரன்.



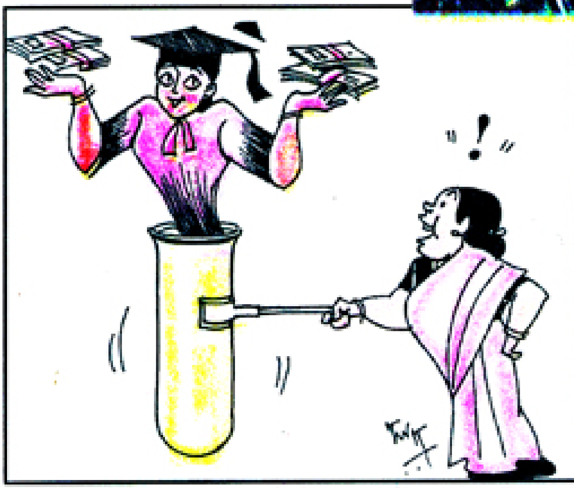
உன்னால் முடியும், பெண்ணே!

இன்று என் வாழ்வில் நான் நலம்பல பெற்று வெற்றியுடன் திகழ்கிறேன் என்றால், அதற்குக் காரணம் சரியான தருணத்தில், என்னைத் தோள் கொடுத்து தூக்கி நிறுத்திய துணை, என் பெற்றோருக்கு அடுத்தபடியாக நான் மதிக்கும் எனது டியூஷன் மாஸ்டர் திரு. வி. ஆனந்த் அவர்கள்தான். +2 முடித்து விட்டு பொறியியல் படிப்பிற்காக நுழைவுத் தேர்வு எழுதி முடிவுகளுக்காகக் காத்திருந்தால், சோதனையாக அந்த வருடம் கோர்ட், கேஸ் காரணத்தால், மிக மிக தாமதமாக வெளிவந்த போது, நான் தேர்ச்சியடையவில்லை. கல்லூரிகளிலோ மற்ற பட்டப் படிப்புகளுக்கான வகுப்புகளும் நடைபெற ஆரம்பித்து விட்டதால், எங்கும் அட்மிஷன் கிடைக்கவில்லை. சட்டப் படிப்பிற்கு அட்மிஷன் கிடைத்தும், சில நண்பர்களின் அறிவுறுத்தல் காரணமாக என் பெற்றோர் தடுத்து விட்டனர்.

என் மற்ற தோழிகள் அனைவரும் கல்லூரிக்குச் செல்வது கண்டு மனம் வெதும்பி, வேறுவழியில்லாமல் என் படிப்பிற்குச் சிறிதும் சம்பந்தமில்லாத வங்கி மேலாண்மையியல் படிப்பைத் தபால் மூலம் படிக்க ஆரம்பித்தேன். என் தோழிகளைக் கண்டு பேசப் பேச, அந்தக் கல்லூரி வாழ்விற்கு ஏங்கி, மனத்தில் ஆதங்கம் தலைதூக்க ஆரம்பித்ததால், வீட்டிற்குள் முடங்கவே, எங்கும் எதிலும் வெறுப்பு, கோபம், அழுகை என்று எங்கள் வீடு ரணகளமாகியது.

என் நிலையை, என் தங்கை மூலம் அறிந்த எங்கள் மாஸ்டர் என்னை வரச் சொல்லி அனுப்பினார். போனேன். பொதுவாக பேசியபின், "சும்மா இருக்கும் நேரத்தில், நீ ஏன் டியூஷன் எடுக்கக் கூடாது?" என்றார்.

எப்போதோ +2 லீவில் பொழுதுபோகாமல் டியூஷன் எடுத்தது கைகொடுக்க, ஆறாம் வகுப்பிற்குப் பொறுப்பேற்றேன். முதலில் மனம் ஒட்டவில்லையென்றாலும், நாளடைவில் ஈடுபாடு ஏற்பட்டது. ஒருநாள் திடீரென்று ஏழாம் வகுப்பு மெட்ரிகுலேஷன் சிலபஸிற்கு மாற்றினார். திகைத்தேன். "உன்னால் முடியும் முயற்சி செய்!" என்று உற்சாகமூட்டவே நடத்த ஆரம்பித்தேன். என்ன ஆச்சரியம், புரியும்வண்ணம் நடத்த முடிந்தது.



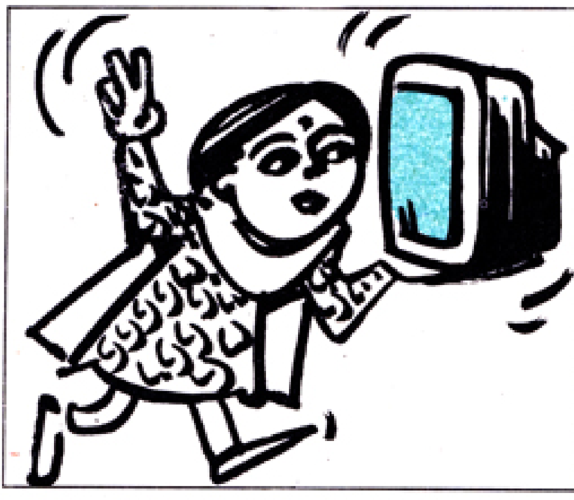
சிறிது காலம் சென்றதும் ஒருநாள் பத்தாம் வகுப்பிற்கு தமிழ் இலக்கணம் நடத்தச் சொன்னார். நான் மறுத்தாலும், வேறுவழியின்றி தயார் செய்ய ஆரம்பித்தேன். எப்போதோ மறந்து போயிருக்கும் என்று நினைத்ததெல்லாம் ஞாபகத்திற்கு வர வர, சிறப்பாக வகுப்பு எடுத்தேன். "அக்கா! இன்றுதான் நான் முழு திருப்தியுடன் தமிழ்த் தேர்வு எழுதியிருக்கிறேன்" என்று மாணவிகள் சொல்லச் சொல்ல, 'என்னாலும் முடிகிறது' என்ற நம்பிக்கை எழுந்தது.

"உன் வகுப்பில் நான் தலையிட மாட்டேன். ஆனால் உன் அறிவு முழுவதும் அந்தக் குழந்தைகளின் எண்ணத்தில் கலக்கும் வண்ணம் நீ செயலாற்ற வேண்டும்" இதுதான்

அவர் எனக்குக் கொடுத்த அறிவுரை. நடத்தி முடித்ததும் என்னிடம் கேள்வி கேட்டு என் குறைகளை மென்மையாகச் சுட்டிக்காட்டி திருத்துவார். ஆனாலும் எப்போதாவது என் தோழிகளைச் சந்திக்க நேர்ந்தால், என் படிப்பினைச் சொல்லிக் கொள்ள வேதனைப் பட்டு, தனிமையில் அழுவதை அறிந்தவர்,

"நீ மற்றவர் போல சாதாரண பி.எஸ்ஸி., பி.ஏ. படிக்கவில்லை. உன்னுடைய படிப்பு முற்றிலும் வேறுபட்ட, வேலை வாய்ப்பு தரக் கூடிய கல்வி. உன்னை நீயே தரம் தாழ்த்திக் கொள்ளாதே. மற்றவர்களிடத்தில் சரிசமமாக, உற்சாகத்தோடு, தலைநிமிர்ந்து பெருமையோடு உன் படிப்பைக் கூறு" என்று அறிவுறுத்தினார்.

இடையில் விட்டுப் போயிருந்த, தட்டச்சு படிப்பைத் தொடரும்படி அறிவுறுத்த, காலை நேரங்களில் தமிழ், ஆங்கிலம் தட்டச்சு பயிற்சியினைத் தொடர்ந்தேன். மாலை நேரங்களில் எனது பாடங்களில் ஒன்றான கம்ப்யூட்டர் படிப்பு. இடைப்பட்ட நேரத்தில் பத்தாம் வகுப்பில் தோல்வியுற்றவர்களுக்குச் சிறப்பு வகுப்பு எடுக்க வைத்தார். நாளாக ஆக அவரோடு போட்டியிடும் ஆர்வம் ஏற்பட்டது. நிறைய தயார் செய்ய ஆரம்பித்தேன். அவர் எனக்குத் தந்த மந்திரம், 'உன்னால் முடியும் முயற்சி செய்' என்பதுதான்.



சாதாரண ஆறாம் வகுப்பிற்கு நடத்திய வள், ஆறே மாதத்தில் ஒன்பது, பத்தாம் வகுப்பின் அறிவியலுக்குப் பொறுப்பேற்றேன். அது மட்டுமல்லாமல், +2 விற்கு வேதியியல், உயிரியல், சில சமயங்களில் பொறியியல் துறை மாணவர்களுக்குக் கணிதம், மற்ற வகுப்பினருக்கு தமிழ், ஆங்கிலம், அறிவியல், வரலாறு என சகலமும் நடத்துமளவிற்கு தேர்ச்சி பெற வைத்தார். இடையிடையே அரசாணைத் தேர்வுகள் எழுதத் தூண்டினார். "இது உன் வேலைக்கு மட்டுமல்ல; உன் பொது அறிவையும் வளர்த்துக் கொள்ளத்தான்."

கிட்டத்தட்ட ஆறாண்டுகள்! வந்த பாதையை திரும்பிப் பார்க்கிறேன். +2 வகுப்பு மாணவியாக அவரிடம் சேர்ந்தேன். இன்று என் பட்டப் படிப்பை முடித்து, தட்டச்சு, கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி பெற்று அவரின் துணையால் என் எழுத்தாற்றலை வளர்த்து என் படைப்புகளும் வெளிவர ஆரம்பித்திருக்கிற சூழ்நிலையில் இருக்கிறேன் என்றால் இதற்கு முக்கியக் காரணம் அவரும், எனக்கு எந்தச் சமயத்திலும் உறுதுணையக இருந்த என் குடும்பத்தினரும்தான். மேலும், சமுதாய வாழ்வினை எப்படி எதிர்கொள்வது, நல்ல நண்பர்களைத் தேர்வு செய்வது, மற்றவர்களை புண்படுத்தாவண்ணம் சிரித்த முகத்துடன் பேசிப் பழகும் முறை, நல்ல புத்தகங்களை தந்து என் சிந்தனையையும், பொது அறிவையும் வளர்த்தது இத்தனைக்கும் காரணம் என் மாதா, பிதா, குருதான்.

– ஆர். கீத்மாலா, கேரளா.

என் கணவர் ஈரோடில் பிரபலமான கம்பெனியில் 22 ஆண்டு காலமாக தொடர்ந்து நல்ல நிலையில் பணியாற்றி மூன்று சகோதரிகளின் திருமணம் மற்றும் இதர நிகழ்ச்சிகளையும் முடித்து என்னையும் மணந்து இரண்டு குழந்தைகள் (பையன்களோடு) நன்கு வாழ்க்கையை ஓட்டி வந்தோம்.

நானும் ஒரு மெட்ரிக் பள்ளியின் ஆசிரியை. டியூசன் வேறு. நல்ல வருமானம், நிறைய ஓ.டி. வரும். எல்லாம் சேரும் போது இரண்டு சீட்டு சேர்ந்து பெருந்தொகை ஏலத்தில் எடுத்து இரண்டு இடம் வாங்கினோம். அது முட்டாள் தனமோ அல்லது எங்கள் போதாத நேரமோ ஓ.டி. நின்று அடிக்கடி நாங்களும் வியாதியில் படுத்துக் கடனாக ஆரம்பித்து எடுத்த சீட்டைக்கட்ட கடன் மேல் கடன் பெருகி கௌரவமான வாழ்க்கை அவலமாக ஆரம்பித்தது.

கடன் வட்டி பெருகி, பெருகி 30,000 ரூபாய் கடன் ஒன்றரை லட்சம் ஆனது. ஒரு கெட்ட பழக்கம் இல்லாத என் கணவர் இதைக் கண்டு மனம் வருந்தி, "நாம் இருவரும் தற்கொலை செய்து கொண்டு விடுவோம்" என்றார். அது தவறு என்பதை வலியுறுத்தி அவர் பார்த்து வந்த நல்ல உத்தியோகத்தை மானரோசத்திற்கு அஞ்சி பின்விளைவுகள் யோசிக்காமல் விடச்

செய்து பி.எஃப்., கிராஜுவிட்டி மற்றும் அந்த இரு இடத்தையும் வாங்கிய விலைக்கே விற்று கடன் அடைக்க ஒரு வருடம் பிடித்தது. ஆனால் அதற்குள் ஒவ்வொரு நிமிடமும் ஒரு யுகம்தான்.

நான் அசரவில்லை. ஏனென்றால் என்னை எல்லோரும் உனக்கு மனவலிமை அதிகம் என்பார்கள். அதற்குக் காரணம் என் உள் மனம் எப்போதும், "பகவான் இருக்கிறான் கவலைப்படாதே நல்லது நடக்கும்" என்று சொல்லிக் கொண்டேயிருக்கும். ஆனால் வாங்கிய பேச்சு ஏச்சுக்கள் அவமானங்கள் கொஞ்ச நஞ்சமல்ல.

பின் என் படிக்கும் குழந்தைகளோடு பெற்றோரை அண்டி வந்தேன். குழந்தைகளின் கல்வி தடைபடாமல் பார்த்துக் கொண்டனர். எனக்கு ஆதரவு அளித்தனர். கௌரவக் குறைச்சல் என்று என் கணவர் அங்கு தங்காமல் அடிக்கடி வெளியூர் சென்று விடுவார். அப்பொழுதும் ஆண்டவனையே நம்பினேன்.

கடவுள் கைவிடவில்லை. என் பெரிய பையனுக்கு +1 படிக்கும் போது இந்திய விமானப் படையில் பணிபுரியும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. ஒரு டாக்டராக, இன்ஜினியராக மாற்ற நினைத்த என் குழந்தை இராணுவத்தில் பணிபுரியச் சென்றான். இன்று வரை நல்ல மகனாகத் திகழ்ந்து குடும்பபாரத்தின் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்டான்.

உடன் நாங்கள் தனியாக வந்தோம். என் கணவர் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மனம் மாறினார். ஆனால் நான் ஆண்டவனை நம்பி கேலி ஏச்சு பேச்சுகள் அக்கம் பக்கத்து பெண்களின் சீண்டல்கள் அனைத்தையும் ஆண்டவனே நீ பார்த்துக் கொள் என்று என் வாழ்க்கையை ஓட்டினேன். எனக்கு மதுரையில் நான் வேலை பார்த்த பள்ளியில் பதவி உயர்வு கிடைத்தது. இன்று நான் பள்ளியின் முதல்வர். என் இளைய மகன் பி.எஸ்ஸி., கடைசி வருடம் கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் படிக்கிறான். இன்று என் வீட்டில் பழைய அமைதியும் நிம்மதியும் திரும்பியுள்ளது. இது நீடித்து நாலு பேருக்கு நாங்கள் உதவியாயிருக்க வேண்டும் என்பதுதான் எங்கள் வீட்டில் உள்ள எல்லோரது பிரார்த்தனையும்.

– எஸ். மாலா ராமன், மதுரை – 10.



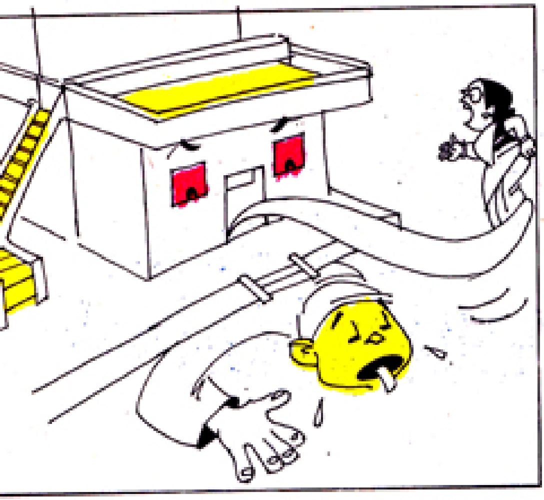
எது நடந்ததோ சரியாகத்தான் நடந்தது!

எங்கள் பகுதியில் ஒரு வசதியான வீடு விற்பனைக்கு வந்தது. வீட்டுச் சொந்தக்காரர் வேலை செய்த கம்பெனி மூடப்பட்டு அவர் மிகவும் சிரமப்பட்டதால் குறைந்த விலைக்கு விற்க முன்வந்தார். மத்திய அரசுப் பணியிலிருந்த மைத்துனர் ஓய்வுபெறும் நிலையிலிருந்தார். கணிசமான தொகை கிடைக்குமாதலால் அவர் ரூ. 2 லட்சமும் என் கணவர் தன் பங்கையும் செலுத்தி வாங்க முடிவு செய்தோம். ஆவணங்களும் சரியாக இருக்கவே, அட்வான்ஸ் கொடுத்து 3 மாதங்களில் கிரயம் பெற ஒப்பந்தம் எழுதினோம்.

அக்கட்டத்தில் யாருமே எதிர்பாராமல் மத்திய அரசு தன் ஊழியர்களின் ஓய்வுபெறும் வயதை 58ல் இருந்து 60 ஆக உயர்த்தியது. அதனால் மைத்துனருக்குப் பல வகைகளிலும் நன்மை என்றாலும், உடன் எதிர்பார்த்த பெரிய தொகை கிடைக்க வாய்ப்பில்லாமல் போயிற்று. அட்வான்சை இழந்ததோடு அவ்விலையில் அவ்வளவு வசதியான வீடு கிடைக்காது என்பதால் மிகவும் வருந்தினோம்.

வேறொருவர் அவ் வீட்டை வாங்கினார். அவர் குடியேறும் முன் பூதாகாரமாக ஒரு பிரச்னை முளைத்தது. இதற்கெல்லாம் சில மாதங்களுக்கு முன்பே வீட்டுச் சொந்தக்காரர் வேறொருவருக்கு அவ் வீட்டை விற்பதாக ஒப்பந்தம் செய்து, கணிசமான தொகையை அட்வான்சாகப் பெற்றிருந்தார். அவர் வேண்டுமென்றே காலதாமதம் செய்ததால் மற்றவர்களுக்கு விற்று அட்வான்சைத் திருப்பித் தர எண்ணியிருக்கிறார்.

முதல் ஆசாமி சட்டத்தின் ஓட்டைகளை அறிந்த நாணயமற்ற ஒரு செல்வந்தர். ஏமாந்தவர் அட்வான்ஸ் வாங்கி ஒப்பந்தம் எழுதி சிக்கிக் கொண்டால், தானும் வாங்காமல், மற்றவர்களையும் வாங்க விடாமல், விற்றாலும் அது செல்லாதென்று வழக்குத் தொடர்ந்து அது முடிய 8, 10 ஆண்டுகள் ஆகுமாததால், விற்றவர், வாங்கியவர் பொருளாதாரத்தில்



வலிமையற்றவர்களாதலால் அவரிடமே சரணடைந்து நஷ்டப்பட்டு விடுதலை பெற்றால் போதுமென்றாகி விடுமாம். அம்முறையிலேயே அந் நபர் பலரை அலைக் கழித்து ஒரு எஸ்டேட்டுக்கே அதிபரானதாகச் சொன்னார்கள்.

வில்லங்கச் சான்றிதழ் உள்பட துருவிப் பார்த்தாலும் இதுபோன்ற ஒரு முன் ஒப்பந் தத்தை அறிய வாய்ப்பே இல்லை. எவ்வளவு பெரிய விபத்திலிருந்து தப்பினோம் என்று இறைவனுக்கு நன்றி செலுத்தினோம். தவிர, அதுவரை ஏறுமுகமாகவே இருந்த மனை, வீடுகளின் விலைகள் யாருமே எதிர்பாராமல் அதன் பிறகு சடசடவென்று சரியத் தொடங் கின. அதனால் சமீபத்தில் அதைவிடக் குறைந்த விலையில் இன்னும் விசாலமான, ஒரு நவீன வீட்டையே எங்களால் வாங்க முடிந்தது. எங்கள் மகிழ்ச்சியை இரட்டிப்பாக்கியது.

எத்தனை இழப்புகள் நேர்ந்தாலும், 'அதுவும் நன்மைக்கே' என்று ஒரு கர்ண பரம்பரைக் கதை உண்டு. அது வேடிக்கைக் கதை அல்ல. நம் வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டி யான ஒரு பிரத்தியக்ஷ அறிவுரையே ஆகும்.

– எஸ். சரோஜினி, பெங்களூர் – 72.

நாங்கள் நடுத்தரவர்க்க குடும்பம். இரண்டும் பெண் குழந்தைகள். இருவருமே நன்றாகப் படிப்பவர்கள்தான். என்னுடைய ஆசை அவர்களை புரொபஷனல் கோர்ஸில் சேர்த்து ஒரு வேலையில் அமர்த்தி பின் கல்யாணம் செய்து விட்டால் வாழ்நாள் முழுதும் சௌகரியமாய் இருப்பார்கள் என்பதுதான். பெரிய பெண்ணுக்கு (+2 வில்) 'பேமெண்ட்'டில்தான் சீட் கிடைத்தது. என் கணவரோ 'பேமெண்ட்'டில் சேர்க்க முடியாது என்று சொல்லி விட்டார். ஒரு மாதம் வரை என் துக்கம் அடங்கவில்லை. என் பெண் எப்படியோ சமாளித்துக் கொண்டாள். எனக்கு ஆண்டவன் மேல் வெறுப்பு, மனதார திட்டித் தீர்த்தேன்.

அவளை பி.எஸ்ஸி. கெமிஸ்ட்ரியில் சேர்த்தோம். அத்துடன் கம்ப்யூட்டர் கோர் ஸிலும் சேர்த்தோம். அவளும் மார்க்குகளுடன் நன்றாகப் படித்தாள். பி.எஸ்ஸி., முதல் வகுப்பில் பாஸ் செய்தாள். ரிசல்ட் வந்த கையு டன் 'விப்ரோ' வேலைக்கான விண்ணப்பம் வந்தது. அவளும் எல்லா டெஸ்டுகளிலும் தேர்வு பெற்று இப்போது பெங்களூரில் வேலை பார்க்கிறாள். இது அவளுக்குக் கிடைத்த வரப்பிரசாதம்.

இதை நினைக்கும் போது என் அறியா மையை எண்ணி வருந்தினேன். எது நடந்ததோ, அது சரியாகத்தான் நடந்தது. நான் கடவுளிடம் என் தவறுக்கு மானசீகமாக என் மன்னிப்பையும், அவர் கொடுத்த இந்த நல்வாய்ப்புக்கு என் நன்றியையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

– பி. ஷியாமளா, வேலூர்.

பால் பாயசம் செய்ய ஒரு சுலப வழி : பச்சரிசியை வரட்டு வாணலியில், கருகாமல், சிவப்பாக வாசனை வரும் அளவு வறுத்து மிக்ஸியில் பொடி செய்து கொள்ளவும். பிறகு அதை நீரில் கரைத்து அடுப்பில் கொதிக்க வைக்கவும். ஒரு கரண்டி மாவுக்குத் தாராளமாக ஒன்றரை லிட்டர் பால் தேவை. பிறகு அடுப்பில் கொதிக்கும் மாவில் பாலைக் கொட்டி கண்டியவுடன் சர்க்கரைப் போட்டு நெய்யில் முந்திரி வறுத்துக் கொட்டி, ஏலப் பொடி போட்டு இறக்கவும். சீக்கிரத்தில் செய்ய முடியும். மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



தினம் தினம் சாவதை விட ஒரேயடியாய் இன்று செத்துப் போகலாம் என்றிருந்தது.

என்ன பேச்சு பேசி விட்டார், ஒரு சேலை கேட்டதற்காக என்ன வேண்டுமானாலும் பேசலாமா...

"ஆமா, உங்க அப்பா வீட்டிலிருந்து கொண்டு வந்தது மறந்து போயிற்றா..." கடவுளே இவரா, இவரா இப்படிக் கேட்பது?

"கட்டின சேலையோடு வா, வசந்தா. வேற எதுவும் கொண்டு வராதே" என்று சொன்னதை மறந்து போனாரா...?

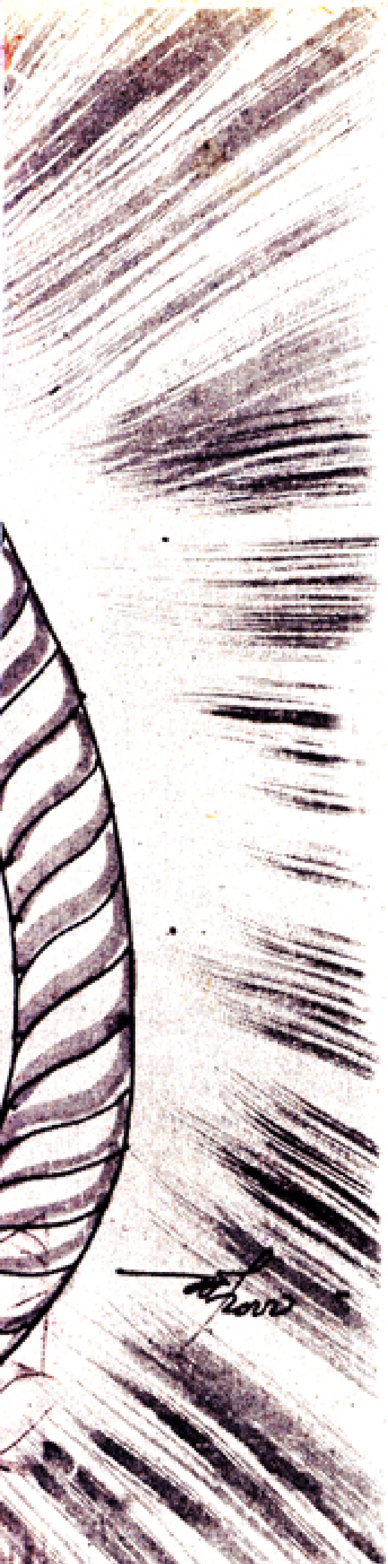
பாடம் சொன்ன



எனக்கு வேண்டும். காதல்தான் பெரிதென்று நினைத்துப் பெற்றவர்களை விட்டு விட்டு வந்தேனே... என் புத்தியைச் செருப்பால் அடிக்க வேண்டும்.

அம்மாவும், அப்பாவும் எத்தனை அவமானப்பட்டிருப்பார்கள், எத்தனை பேர் ஏளனமாய் பேசியிருப்பார்கள்? அதனால்தான் நானும் இத்தனை பேச்சு வாங்குகிறேனோ... அவர்களின் கண்ணீர்தான் இன்று என் கண்ணை கலங்க வைக்கிறதோ...

தினம் ஒரு சண்டை... கோபம்... முறைப்பு... முணு முணுப்பு... முனகல்...



வெட்கமில்லாமல் கொஞ்சம் கொஞ்சல், தொடரும் பேச்சுகள்.. போதும் போதும் ஐந்து வருடம் குப்பை கொட்டியதற்கு உழக்கு மாதிரி ஒரு பொண்ணு, அப்பனை மாதிரியே அடங்காமல்...

செத்துப் போகிறேன், ஒரேயடியாய் போய் ... டால் நிம்மதியாய் இருப்பார். வேற யாரையாவது முறைப்படி கட்டிக்கிட்டு வரட்டும். நான்தான் ஓடி வந்தவள், என்னமாய் திட்டுகிறார். சண்டை என்று பார்த்தால் ஒன்றும் பிரமாதமாயில்லை. நான்கைந்து நாளாய் பார்க்கும் இடமெல்லாம் பெண்கள் சாம்பல் நிறப் புடைவையில் தெரிந்தார்கள். புரட்டிய புத்தகமெல்லாம் சாம்பல் வண்ணப் புடைவை விளம்பரம். நியூஸ் படிக்கும் பெண் டி.வி.யில் சாம்பல் நிற பட்டுப் புடைவையில் சிரிக்க எனக்குள் சின்னதாய் ஆசை வெடித்தது. நியூஸ் பார்த்துக் கொண்டிருந்தவரிடம், "இந்தக் கலர் புடைவை வாங்கித் தாங்க" என்றேன்.

"இருக்கிற சேலையைக் கட்டு போதும்."

"நான் கல்யாணத்துக்கு முன்னால் இதுமாதிரி கலர்ல ஒரு சேலை வைத்திருந்தேன்" - அவர் பதில் பேசவில்லை.

"என்ன வாங்கித் தர்றீங்களா..?"

"பேசாம இரு வசந்தா. சும்மா புடவை அது இதுன்னு

புவனா

உங்க அப்பா வீட்டிலிருந்து கொண்டு வந்தது மறந்து போச்சா?" திரும்பி என்னை முறைத்து விட்டு டி.வி.யின் மேல் பார்வையைத் திருப்ப எனக்குக் கோபம் நாவில் பிறந்தது.

"கட்டின புடவையோடு வாடின்னது மறந்து போச்சி இல்லையா? ச்சீ... உங்களை நம்பி என் பெற்றோரை விட்டுட்டு வந்தேன் பாருங்க..."

"ஆமா, எல்லாத்தையும் கூட்டிட்டு வந்திருக்கலாமே, வேற வினையே வேணாம், உன்னையே சமாளிக்க முடியலை, உங்கப்பன் வேறயா...?"

"மரியாதையா பேசுங்க..."

"போடி, இருக்கியா செத்தியான்னு கூடப் பார்க்காம இருக்கிறவங்களுக்கு என்ன பெரிய மரியாதை..." எழுந்து போய் விட்டார்.

என் கோபம் அடிபட நான் அமைதியானேன். பதிலை பிடுங்கிக் கொண்டவர் போல அவர் எழுந்து போனது எனக்குள் ஆவேசத்தை உண்டாக்கியது.

காதலித்தது தவறா? இவரோடு வீட்டை எதிர்த்து ஓடி

ஜூலியட் ராஜ்



பட்டாணி, உருளைக் கிழங்கு மசாலா கறி செய்யும் போது கடுகு தாளிப்பதற்குப் பதில் சோம்பு தாளித்தால் மணமாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும்.

– பத்மஜா ராமகோபால்

வந்தது தவறா? ஆரம்பத்தில் அன்பாக வைத்திருந்தார். மஞ்சு தரித்ததும் அவர்கள் வீட்டில் எங்களைச் சேர்த்துக் கொண்டார்கள். பிள்ளையிடம் நாலு வார்த்தை, என்னிடம் ஒரு வார்த்தை என்ற ரீதியில் பேசினார்கள்.

என் அம்மாவுக்கும் லெட்டர் போட்டேன். தபால்காரர்தான் தினமும் வந்தார். தபால் வரவில்லை.

"என்ன சீர்காழியிலிருந்து கடிதம் வந்ததா?" என யாராவது கேட்டால் சினம்தான் வந்தது.

கேட்பார்களோ? என்ற பயம் வந்தது. கேட்டுத்தான் பாருங்களேன் என்று இவரிடம் சீற முடிந்தது.

கோபம் குப்புறத் தள்ளி, இருவர் சண்டையையும் வேடிக்கை பார்த்தது. சின்னச் சின்ன விஷயம் சிரிப்பாய் சிரித்தது.

அம்மாவைப் பார்க்க வேண்டும் என்று எழுந்த ஆசைகள் அவமானமாகப் போனது. மஞ்சு பிறந்த போது கடிதம் போட்டு பதில் வராமல் போக ரொம்ப ஏங்கினேன். ஏமாந்து போனதில், அதைத் தாங்க முடியாமல் இவரிடம் எடுத்ததற்கெல்லாம் மல்லுக்கு நின்றேன்.

ஒரு சட்டை, ஒரு பொம்மை வாங்கி வந்து மஞ்சுவுக்குக் கொடுத்துவிட்டு, "எந்த தாத்தா வாங்கித் தந்தது சொல்லு?" "எந்த பாட்டி வாங்கித் தந்த சட்டையிது?" என்று அலட்டுவது என் கோபத்துக்கு மேலும் தூபம் போட்டு ரவியிடம் என்னை நெருங்க விடாமல் செய்தது.

பெற்றவர்களும் சரியில்லை.. தாலி கட்டியவரும் சரியில்லை, சாவைத் தவிர வேறு வழியில்லை என்று தீர்மானித்தேன். இவராவது அம்மா, அப்பாவோடு சந்தோஷமாயிருக்கட்டும்.

முன்பக்க வாசல் கதவை தாள் போட்டு விட்டு வரலாம் என்று எழுந்து கதவில் கை வைத்ததும் 'உள்ளே வரட்டுமா, வாசலோடு போகட்டுமா என்று கேட்ட மார்கழித் தென்

றலை' லட்சியம் செய்யாமல் மூடி விட்டு உள்ளே வந்தேன். இந்த மார்கழி போலத்தான் நானும். 'காலையில் பஜனைப் பாட்டு பக லெல்லாம் பனியோடு வெயில்... வாசலில் மாக்கோலம். ஆனால் பீடை மாதம்' என்று தள்ளி வைத்தார்கள். நானும் எத்தனைதான் இந்தக் குடும்பத்தில் ஒட்டினாலும், பாசமா யிருந்தாலும், என் குடும்பத்தை மறந்தாலும், நானும் வேண்டாதவளாகிப் போனேனே.

தோட்டம் பக்கம் போய் பலாக்காய் பறிக்கும் பெரிய கயிறை எடுத்து வந்தேன். டேபினில் பேப்பர் பேனாவை எடுத்துக் கொண்டு 'என் தற்கொலைக்கு யாரும் காரண மில்லை' என்று எழுதி பின் படித்து வசந்தா ரவி என கையெழுத்திட்டேன். இந்த வசந்தா ரவி கொஞ்சம் சிலிர்ப்பாய் மனதுக்குள் ஓடியது.

டேபிளில் ஏறி கயிற்றைத் தொட்டில் கட் டும் கம்பியில் மாட்டி விட்டேன். டேபிளை தள்ளிப் போட்டு சின்ன ஸ்டூல் போட்டு ஏறி னேன். சேலையை இடுப்பில் நன்றாகச் சுற்றி இடுப்பை மறைத்து சொருகிக் கொண்டேன்.

சின்னதாய் பயம் எட்டிப் பார்த்தது.

தலையைக் கயிற்றில் நுழைத்துக் கொண் டேன்.

வலிக்குமா...

நான்கு நாள் தாடி போல் கயிறு கழுத்தில் குத்தியது. ச்சீ... யோசித்தால் இனி ரவியின் ஸ்பரிசம் நினைவு வரும். அம்மா, அப்பா யாருமில்லாமல் போச்சு. புருஷனும் சரி யில்லை. இன்னுமென்ன வலி...

நன்றாகத் தலையை நுழைத்துக் கொஞ்சம் கயிறை பிடித்துப் பார்த்தேன். ஸ்டூலை தள்ளி விடலாமா என்று நினைக்கையில் படபட வென்று கதவு தட்டும் சப்தம். 'ஓ'வென்ற அழுகை ஒலி.

மனம் படபடவென ஒலித்தது. தட்டியது கதவையல்ல, இதயத்தை என்பது போல வேக மாய்த் துடித்தது. ஆனால் தட்டப்பட்டது என் வீட்டுக் கதவு அல்ல. எதிர் வீடு போல் சப்தம் கேட்டது.

சட்டென்று தலையை வெளியே இழுத்துக் கொண்டேன். பார்த்து விட்டு வரலாமா? ஏன் இப்படி அழுகிறார்கள். மெல்ல இறங்கி ஜன் னல் திரையை விலக்கிப் பார்த்தேன். கதவு திறந்திருக்க, நிறைய பேர் உள்ளே நுழைய பெரிதாய் அலறல் ஓசை கேட்டது. திரையை இழுத்து விட்டேன். என்னாயிற்று? ஏன் இப் படி அழுகிறார்கள்? நமக்கென்ன... நான்தான் சாகப் போகிறேனே... ச்சீ... புவனா நல்லவள், நன்றாகப் பழகுவாள், போய்ப் பார்த்து விட்டு வந்து சாகலாம் என்று தீர்மானித்து டேபிளை இழுத்துப் போட்டு, கயிறை இழுத்து கீழே போட்டேன்.

வெளியே வந்து கதவைத் திறந்ததும்

பக்கத்து வீட்டுப் பாட்டி வெளியே வந்து "புவனா தூக்குப் போட்டு செத்துப் போயிட்டாடி" என்றார்.

"ஐயய்யோ" என்றேன் என்னையறியாமல்

"புருஷனோடு ஏதோ சண்டையாம் அடிச்சிட்டானாம். அடிச்சதால் கோபமாம்.. புள்ளையைப் பற்றி யோசிச்சாளா? பார் வசந்தா..."

சட்டென்று தலையைப் பிடித்துக் கொண்டு என் வீட்டுப் படியில் உட்கார்ந்தேன். எப்படி என் பிள்ளையை மறந்தேன்! ஒரு நிமிடம் தாமதித்திருந்தால் என் பிள்ளையின் கதி?

எதிர்வீடு சத்தத்தில் நிறைந்தது. நிறைய பெண்கள் என் வீட்டு எதிரில் சேர்ந்தார்கள்.

"ஏம்மா, வேற ஏதாவது தப்பு நடந்திருக்குமா? அவன் எப்படி? என்னா இத்தனை வருஷம் ஒண்ணா இருந்திட்டு அடிச்சதுக்குப் போய் சாவாளா யாராவது?" யாரோ கேட்க என் கண்கள் கலங்கியது. ஓவென்று வாய் விட்டுக் கதற வேண்டும் போலிருந்தது. உடலெல்லாம் பதறியது.

யாரோ போய் புவனாவின் மகள் உமாவைக் கூட்டி வந்தார்கள். என் மகள் வகுப்பில்தான் படிக்கிறாள். ஸ்கூட்டரிலிருந்து இறங்கியதும் உமா நேராய் வேலியிலிருந்த பூவிடம் ஓடினாள். பூவைப் பறித்துக் கொண்டு சிரித்தபடி உள்ளே போனது. அம்மா இறந்தது பற்றிப் புரியாத வயது. உள்ளே போன சில நிமிடங்களில் வெளியே ஓடி வந்தது.

"இங்க வா உமா," என்று பாட்டி அழைக்க ஓடி வந்தது. "ஏண்டி, உங்கம்மா நீ போகும் போது என்ன சொன்னா? அழுதாளா...? உங்கப்பா அடிச்சிட்டாரா?"

"எனக்கு முத்தம் கொடுத்து டாட்டா சொன்னாங்க, ஆன்ட்டி. ஸ்கூல்ல மிஸ் எனக்கு கிளாஸ் வொர்க்கில குட் போட்டாங்க. நான்தான் நிறைய குட் வாங்கியிருக்கேன்."

நான் என்னை மீறி வாய் விட்டு அழுதேன். அம்மாவின் இழப்புப் பற்றித் தெரியாமலிருக்கும் இவளைப் போல்தான் என் மகளும். இவளை விட்டுப் போக நான் எப்படி யோசித்தேன். என் அம்மா, அப்பா வரவில்லையென்றால் கஷ்டம் எனக்கு மட்டும் தானா? நானில்லை என்றால் என் பிள்ளை கஷ்டப்படாதா? எத்தனை பேர் என் சாவுக்குப் புதுக் காரணம் சொல்வார்கள்?

உமாவின் அப்பா தலையிலடித்துக் கொண்டு அழுவது தெரிந்தது. யாரோ தேற்றி வெளியே அழைத்து வந்தார்கள். பாட்டி எழுந்து புவனா வீட்டுக்குப் போக நான் செய்வதறியாமல் எழுந்தேன்.

கண்ணீர் வழிந்து கொண்டேயிருந்தது. புவ



வத்தக் குழம்பு கொதிக்கும் போது ஒரு ஸ்பூன் புளியோதரை மிக்ஸை கலந்து விட்டால் குழம்பின் மணம் ஏ-ஒன்னாக இருக்கும்.

— பத்மஜா ராமகோபால்

ளாவுக்காக நான் அழவில்லை. என் வாழ்வு நழுவிப் போகாமல் காப்பாற்றியவள் அவள். கடவுளே… ஏன் புவனா ஏன்?

என் மேல் எனக்கு வெறுப்பு வந்தது. நானும் கூட அவசரப்பட்டேன். சின்னச் சின்ன சண்டையையெல்லாம் பெரிதாக்கிக் கொண்டேன்.

'சந்தோஷ நிமிடத்தை மறந்து, சங்கடத்தை மட்டுமே நினைத்து, எல்லாவற்றையும் கெடுத்துக் கொள்ள நினைத்தேன். ரவி கோபப்பட்ட நேரத்தை விட குணமாயிருந்த நேரம் அதிகம் என்று நினைக்காமல் போனேனே… இத்தனை நாள் வாழ்ந்த வாழ்க்கைக்கு அர்த்தமில்லாமல் செய்ய இருந்தேனே' என் தற்கொலை என் குடும்பத்தையே கொலை செய்வது என்று புரிந்தது.

"ஏய் வசந்தா, என்னாச்சி?" என்றபடி என் கணவர் என்னருகில். இவர் எப்படி இப்போது…

தபால்காரர் மணியடிக்காமல் எதிர் வீட்டைப் பார்த்தபடி நடந்து போனார்.

"புவனா செத்துப் போயிட்டா" என்று உள்ளே நுழைந்தேன். "நீங்க எப்படி இந்நேரத்துக்கு?"

"ஆமா… சொன்னாங்க. அதான் லெட்டர் வந்ததும் தெரியாமல் நின்னியா… சாரி வசந்தா… இன்று திட்டிட்டேனா… நியூஸ் பார்க்கும் போது பேசிட்டியேன்னு கோபம். சாரி.. ஏதேதோ பேசிட்டேன். மனசு கேட்கலை. அதான் லீவு போட்டுட்டேன்" என்றவரை பார்த்ததும் சட்டென்று அழுகை வந்தது.

"சீ… இதுக்குப் போயி அழலாமா… இதெல்லாம் சகஜம். உனக்கு ஒரு சர்ப்பிரைஸ்…"

"என்னது?" என்றேன் கண்ணைத் துடைத்தபடி.

"சொன்னா என்ன தருவே?"

'இனிமேல் தற்கொலை முயற்சியில் இறங்க மாட்டேன்' என்றேன் மனதுக்குள்.

"ஒரு… ஒரு மாசம் சண்டை போடாமல் இரேன் பார்க்கலாம்" என்று கண் சிமிட்டிய படி லெட்டரை நீட்டினார்.

கடிதம் சீர்காழியிலிருந்து வந்திருந்தது.

உங்கள் குழந்தையின் எல்லா வளர்ச்சியையும் உறுதி செய்ய இறுதியாக, ஒரு மருத்துவ நிருபணம்

அ றி மு க ம ா கி ற து

PediaSure WITH TCM

டாரைன்
கார்னிடின்
மீடியம் செயின் ட்ரைக்ளிஸரிட்ஸ்

சமச்சீரான, ஊட்டச்சத்துள்ள ஆரோக்கிய பானம், சரியாக சாப்பிடாத குழந்தைகளுக்கு.

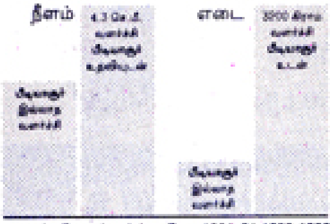
ஊட்டச்சத்துகளை சிறப்பாக உறிஞ்ச உதவுகிறது

கண் மற்றும் மூளையின் வழக்கமான வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது

எல்லா வகையான வளர்ச்சியையும் நிச்சயப்படுத்துகிறது

இனிமேல், உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி பற்றி நீங்கள் நம்பிக்கையுடன் இருக்கலாம். முழுமையான உணவான, மருத்துவரீதியாக நிருபிக்கப்பட்ட பீடியாசூர் டாரைன் மற்றும் கார்னிடின்

வளர்ச்சிக்கு உதவும் சமச்சீரான ஃபார்முலா



தகவல் : ஜெ எம் டய்ட் அஸோ 1991; 91;1233-1236

கொண்ட ஒரே ஆரோக்கிய பானம் ஆகும். இது உங்கள் குழந்தையின் கண்கள் மற்றும் மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. மீடியம் செயின் ட்ரைக்ளிஸரிட்ஸ் (எம்சிடிகள்) பெற ஒரே வழி இது ஆகும். இது போஷாக்கை சிறப்பாக உறிஞ்ச உதவுகிறது. மேலும் கிடுகிடு வளர்ச்சிக்குத் தேவையான விரைவான மற்றும் மிகுதியான





வளத்தையும் வழங்குகிறது. ஒவ்வொ... கிளாஸ் பீடியாசூரும் உங்கள் குழந்... அவனது வழக்கமான அளவு புர... ஹார்போஹைட்ரேட்ஸ், இரும்... விட்டமின்கள், கால்சியம் மற்றும் ... போஷாக்குகளை பெறுகிறது என்ப... நிச்சயப்படுத்துகிறது.

பீடியாசூர் - உங்கள் குழந்தையி... போஷாக்கிற்கான ஒரே இறுதி வழி.

நம்பிக்கையுடன்



ABBOTT

பீடியா சூர் பற்றி அபோட் லேபரட்டரீஸ் இடமிருந்து இலவச கையேடு பெற இந்த பதில் படிவத்தை வெட்டி நிரப்பி கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும்

பெற்றோர் பெயர் : திரு/திருமதி________ தொலைபேசி (வீடு)________ தொலைபேசி (அலு)________

குழந்தையின் பெயர் :________ பிறந்தநாள்________ இப்போது குடிக்கும் ஆரோக்கிய பானம்________

முகவரி________

பள்ளிக்கூடம்________ மருத்துவர் பெயர்________ தொலைபேசி (அலு)________

அபோட் லேபரட்டரீஸ் (இண்டியா) லிமிடெட், 61, மாண்டியத் சாலை, எழும்பூர் ,சென்னை-600 008

மற்றவர்களின் கஷ்டங்களை உணர்கிறேன்

ஸ்ரீநகரில் பிறந்ததாலோ என்னவோ நீரஜா இப்போது பூத்த மலரைப் போல் ஃப்ரஷ்ஷாக இருக்கிறார். போட் க்ளப் ரோடில் ஒரு வசதியான அபார்ட்மெண்டில் அவரைப் பார்க்கச் சென்ற போது வீட்டின் செல்வச் செழிப்பு எவரையும் அசத்தும் என்று புரிந்தது. ஜீன்ஸ் பேண்ட் டும் டி ஷர்ட்டும் அணிந்து ஒட்ட வெட்டப்பட்ட தலை முடியுடன் இருந்தவரைப் பார்த்து ஒரு கணம் தயக்கம் ஏற்பட்டது. 'நாம் எதை எதிர்ப்பார்த்து வந்தோம்? இவர் தடைகளைக் கடந்து வெற்றி பெற்றவரை போல தோன்றவே இல்லையே' என்று மனதில் சந்தேகம் எழுந்தது.





கம்பளம் விரிக்கப்பட்டிருந்த மூன்று வரவேற்பு அறைகளில் ஒன்றிற்கு அழைத்துப் போய் மசாலா டீ மற்றும் பிஸ்கெட்டுடன் உபசரித்துவிட்டு, "ஹான்! சொல்லுங்க" என்று சின்னப் பெண்ணைப் போல நீரஜா சிரித்த போது அவர் நம்மிடம் கூறிய பயங்கரமான நிஜங்களை ஏற்க மனம் மறுத்தது. இவரா? இவருக்குப் போய் இந்த கதியா? இத்தனை சூறாவளிகளா? என்று வியந்தேன்.

நம் எதிரில் உட்கார்ந்து சரளமான ஆங்கிலத்தில் தன் வாழ்க்கையில் பல அசம்பாவிதங்களை யதார்த்தமாக நீரஜா வெளியிட்ட போது அவரை சந்தித்ததில் பெருமை அடைந்தோம். இத்தனை நடந்ததற்கு அப்புறம் முகத்தில் அன்று மலர்ந்த மலரைப் போன்ற புத்துணர்ச்சி இருக்கிறதென்றால் இவர் நிச்சயமாக பெண் குலத்திற்குப் பெருமை சேர்த்திவரில் ஒருவர் என்று புரிந்து போனது.

"எனக்கு எப்போதும் எல்லோருடனும் பழகணும். நிறைய நண்பர்கள் தேவை. நான் ரொம்ப ஈசி கோயிங், ஜாலி டைப்" என்று சவாரசியமாக ஆரம்பித்தார் நீரஜா.

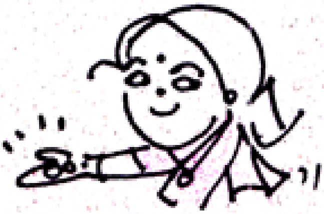
தந்தை கப்பற்படையில் பணிபுரிந்ததால் உலகெங்கிலும் கப்பலிலும் ப்ளேனிலும் வலம் வந்திருக்கிறார் இவர். "அப்படி ஊர் ஊராக போனது எனக்குப் பரந்த மனப்பான்மையையும் நல்ல எக்ஸ்போஷரையும் கொடுத்தது" என்கிறார் நீரஜா.

தோல் தொழிற்சாலைகளை நடத்தும் மன்ஜீத்தை இவர் திருமணம் செய்து கொண்ட போது சென்னைக்குக் குடி வந்தார்கள். நீரஜாவின் பெற்றோரும் மன்ஜீத்தின் உறவினர்களும் மும்பையில் இருந்தார்கள். திருமணமான இளம் தம்பதி வண்ணக் கனவுகளுடன் புதியதொரு வாழ்க்கையைத் தொடங்கிய போது 'இனி வாழ்க்கையில் நிம்மதியே இல்லை' என்பதைப் போன்ற தொடர்ந்த இன்னல்கள் வரும் என்று எதிர்பார்க்கவில்லை.

நீரஜாவிற்குத் தொடர்ந்து கருச்சிதைவு ஏற்படத் தொடங்கியது. ஒவ்வொரு முறையும் கருத்தரிக்கும் போதும் பூரணமான பெட் ரெஸ்ட். பிறகு தாயின் வீட்டிற்கு மும்பைக்குச்

செல்ல வேண்டியது. கருவைத் தொலைத்து விட்டு மீண்டும் ரெஸ்ட் எடுத்துக் கொண்டு சென்னைக்கு வர வேண்டிய நிர்பந்தம். மூன்று மாதம், ஐந்து மாதம் என்று இரண்டு வருடத்திற்கு ஒரு முறை கருச்சிதைவு ஏற்பட்டபோது இனி குழந்தையே வேண்டாம் என்று நீரஜா தீர்மானிக்கும் சூழல் ஏற்பட்டது.

1987ல் நீரஜா கருத்தரித்த போது இந்த முறை குழந்தை எட்டு மாதங்கள் வரை கர்ப்பப் பையில் இருந்தது. தாய்மை அடைந்ததன் ஒவ்வொரு நிமிடத்தையும் அவர் ரசித்தார். குழந்தையின் ஒவ்வொரு அசைவையும் கூர்ந்து கவனித்தார். எட்டு மாத அளவில் ஒரு நாள் குழந்தையின் அசைவு அடங்கியதைப் போல் உணர்ந்தவர் உடனே டாக்டருக்குத் தகவல் தெரிவித்தார். ஆஸ்பத்திரியில் சேர்க்கப்பட்டு பிரசவ வலி ஏற்படுத்தி குழந்தையை எடுத்தார்கள். "ஒரு தேவதை போன்ற அத்தனை அழகான சிசுவை நான் பார்த்ததே இல்லை. எட்டு மாதங்கள் பல இன்னல்களுக்கு மத்தியில்



வெயிலில் வெளியே செல்லும் போது கை வசம் கல்கண்டு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தாகத்திற்கு இது மிகச் சிறந்தது.

– ஜி. இந்திரா

நம்பிக்கையுடன் குழந்தையை சுமக்கும் ஒரு தாய் அதை இழக்க நேரும் போது எத்தனை வேதனை அடைகிறாள் என்பது அதை அனுபவித்தவர்களுக்குத்தான் புரியும். அந்த அழகான குழந்தையை மடியில் கிடத்திக் கொண்டு நெஞ்சு வெடிக்குமளவிற்கு அழுதேன்.

இனி இந்த மாதிரியான துக்கத்தைத் தாங்க முடியாது. ஒரு குழந்தையை தத்து எடுத்து வளர்க்கலாம் என்ற முடிவிற்கு வந்தோம். ஆனால் என் அம்மாவுக்கு மட்டும் ஒரே ஒரு முறை நான் மும்பையில் உள்ள டாக்டர் இந்திரா ஹிந்துஜாவை பார்த்துவிட்டு வர வேண்டும் என்ற ஆசை. திருமணமான பல ஆண்டுகளாக பாதி வாழ்க்கையை மும்பையிலும் மீதி வாழ்க்கையை சென்னையிலுமாகக் கழித்தேன். ஒவ்வொரு முறையும் என் தாய் தான் எல்லா வேலைகளையும் விட்டு விட்டு என்னுடனே இருப்பாள்."

டாக்டர் ஹிந்துஜாவும் டாக்டர் ஜவேரியும் பல தம்பதிகளுக்குக் குழந்தை பாக்கியம் ஏற்படுத்திய மருத்துவர்கள். அவர்களிடம் சிகிச்சை பெற்ற நீரஜா மீண்டும் கருவுற்றார். சென்னையில் அப்போலோ ஆஸ்பத்திரியில் டாக்டர் வசந்தியிடமும் ஆலோசனை பெற்று வந்தார் நீரஜா. டாக்டர் வசந்தி அவரை ஆறு மாதங்கள் வரை நகரக் கூடாது என்று கட்டளையிட்டார்.

மீண்டும் விதி விளையாடியது. சென்னையில் பெட் ரெஸ்டாக இருந்த நீரஜாவிற்குக் கடும் ஜுரம். அது டைஃபாயிடாக இருக்கலாம் என்று கருவை கலைத்து விடும்படி மும்பை டாக்டர்கள் ஆணையிட்டார்கள். நீராஜாவின் நண்பர் ஒருவர் சாய்பாபாவின் விபூதியை அவரிடம் கொண்டு கொடுத்தார். விபூதியை உட்கொண்ட நீரஜாவின் ஜுரம் மாயமாய் மறைந்தது. அதன் பிறகு நீரஜா ஒன்பது மாதங்களும் இந்த விபூதியை தினமும் மூன்று வேளை சாப்பிட்டார்.

நீரஜாவிற்குத் தொடர்ந்து கருச்சிதைவு ஏற்பட்ட காரணத்தை டாக்டர்கள் கண்டு பிடித்து விட்டிருந்தார்கள். அவர் கருத்தரித்த உடனே இரத்த அழுத்தம் ஜாஸ்தியாகி விடக்கூடிய சாத்தியக்கூறு இருந்ததை எந்த மருத்துவரும் கண்டு பிடித்திருக்கவில்லை. உப்பில்லாத வேக வைத்த காய்கறி வகைகளே நீரஜாவின் பிரதான உணவு. படுக்கையிலேயே ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டதால் உடல் எடை நூறு கிலோவை எட்டிப் பிடித்து விட்டிருந்தது.

இந்த முறை இரண்டு ஆஸ்பத்திரிகளில் ரெஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது. இரட்டைக் குழந்தைகள் பிறக்கும் என்று டாக்டர்கள் அறிவித்தார்கள். இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்பாகவே வலியெடுத்தது. மிகவும் குறைந்த எடையுள்ள ஒரு ஆண் குழந்தையையும் ஒரு பெண் குழந்தையையும் பெற்றெடுத்தார் நீரஜா. குழந்தைகளை 'இன்க்யூபேட்டரில்' வைக்க வேண்டியிருந்ததால் ஆஸ்பத்திரியை மாற்றினார்கள்.

இரண்டு குழந்தைகளுக்கும் வாய் மிகவும் சிறியதாக இருந்ததால் பாலை வெளியேற்றி பில்லரில் தான் கொடுக்க வேண்டும் என்ற நிலைமை. "எனக்கு நன்றாக ஞாபகம் இருக்கிறது. என் நூறு கிலோ எடையைத் தூக்கிக் கொண்டு குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்க நியோ நேட்டல் வார்டுக்குப் போனால் அவர்கள் ஆனந்தமாக தூங்கி விடுவார்கள். மீண்டும் கஷ்டப்பட்டு என் அறைக்கு வந்தவுடன் நர்ஸ் வந்து, "அம்மா! உடனே வாருங்கள். குழந்தைகள் முழித்துக் கொண்டு விட்டார்கள் என்பாள். தொல்லை தாங்காமல் நான் அழுது விடுவேன்!" என்று நினைவு கூர்கிறார் நீரஜா.

நாற்பது நாள் கழித்துப் பூஜையில் கலந்து



மஞ்சள் கிழங்கு, குங்குமம் முதலியவை கெடாமல் இருக்க, காய்ந்த துளசி இலையை டப்பாவில் போட்டால் வண்டு, பூச்சி வராது.

- பத்மா சம்பத்

கொண்டவருக்குக் கடுமையான ஜுரம்! குடும்பம் பூராவும் நீரஜாவின் உடம்பில் மாற்றி மாற்றி ஐஸ் வைத்துப் புரட்டி எடுத்தார்கள்!

"அப்போது மது விலக்கு இருந்ததால் ஹோட்டல்களிலிருந்து தாராளமாக ஐஸ் கிடைத்தது" என்று சிரிக்கிறார் நீரஜா. அவரைத் தூங்க அனுமதிக்க முடியாது என்பதால் ஒவ்வொருவரும் வந்து பளார் பளார் என்று அவரை அடித்து விட்டு வேறு சென்றனர். குழந்தைகள் வேறு தாயின் ஆதரவு இல்லாமல் அலறத் தொடங்கின. சித்திரவதை தாங்காமல் கடைசியாக நீரஜா ஒரு உத்தியைக் கடைபிடித்தார்.

"நான் ஆத்மாதான். உடல் அல்ல. ஆத்மாவிற்கு வலி தெரியாது" என்று திரும்பத் திரும்ப சொல்லிக் கொண்டார். அவர் அமைதி அடைந்த உடன் சுற்றியுள்ளவர்கள் அவருக்கு ஏதோ ஆகிவிட்டது என்று பயந்து அலறியவாறு அவரை இன்னும் அதிகம் அடிக்க ஆரம்பித்தார்கள்!

எப்படியோ தப்பிப் பிழைத்து இரண்டு அலறும் சிசுக்களுக்கு பால் புகட்டியவாறே சென்னைக்கு வந்த நீரஜா மழையையும் பொருட்படுத்தாமல் சாரதா மடத்திற்குச் சென்று குழந்தைகளைக் கிடத்திவிட்டுத்தான் வீட்டிற்குப் புறப்பட்டார்.

பல கஷ்டங்களுக்கு நடுவே பலவீனமான இரட்டைக் குழந்தைகளை வளர்க்க வேண்டிய சூழல். மூன்று மாதங்களுக்கெல்லாம் நீரஜா உடல் எடையைக் குறைப்பதற்கு உடற்பயிற்சியை ஆரம்பித்தார். ஆறு மாதங்களுக்கப்புறம் பெண் குழந்தைக்கு ஜுரம் வந்து டீ ஹைட்ரேட் ஆகி ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்து ஒரு குழந்தைக்கு வீட்டில் பாலூட்டி விட்டு ஆஸ்பத்திரிக்கு ஓடி பெண்ணை கவனிக்க வேண்டிய இன்னலையும் கடந்தார் நீரஜா. குழந்தைகளுக்கு 'சாய்' என்னும் ஆங்கில மூன்று எழுத்துக்கள் கொண்ட பெயராகவே சித்தார்த் மற்றும் ஷிவானி என்று பெயர் இட்டனர் நீரஜா மன்ஜீத் தம்பதியினர்.

சங்கீதம் மனதை ஒரு மேன்மையான நிலைக்குக் கொண்டு செல்லும் என்று நீரஜா நம்பியதால் குழந்தைகளைச் சுற்றி எப்போதும் காயத்ரி மந்திரம் மற்றும் சங்கீதம் ஒலித்துக் கொண்டே இருக்கும். ஷிவானியை பாலே நடனத்தில் சேர்த்தார். இருவருக்கும் எல்லோரிடமும் அன்புடன் பழகுவதைக் கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறார் இவர். யார் வந்தாலும் அன்போடு வரவேற்கிறார்கள் சிறுவர்கள்.

நீரஜாவின் வாழ்க்கையில் இத்துடன் சூறாவளிகள் ஓய்ந்து விட்டன என்று நீங்கள் நினைத்தால் அது தவறு. இப்போதுதான் பெரும் புயல்கள் ஆரம்பமே ஆகப் போகின்றன!

1995ல் மாதவிடாயில் கோளாறு ஏற்பட்டதால் மீண்டும் மருத்துவரைத் தேடிச் சென்றார் நீரஜா. கர்ப்பப் பையை நீக்குவதற்கான அறுவை சிகிச்சை நடைபெற்றது. இதுவரையில் நடந்த பல சோகமான நிகழ்ச்சிகளுக்கு இனி முற்றுப்புள்ளி வைத்ததுடன் தன் கஷ்டங்கள் தீர்ந்துவிட்டன என்று நினைத்த நீரஜா பார்க் ஷெரட்டனிலிருந்த 'ஹைட் ஸ்கின்' என்னும் தோலினாலான பொருட்கள் விற்கும் கடையைக் கவனிப்பதிலும் குடும்பத்தைக் கவனிப்பதிலும் முழு மூச்சுடன் இறங்கினார்.

1998 பிப்ரவரி மாதம் ஒரு நாள் மார்பகத்தில் சுரீரென்று ஒரு வலி திடீரென்று தோன்றி விட்டு மறைந்தது. அதிகம் உடற்பயிற்சி செய்ததனால், வலி ஏற்பட்டிருக்கும் என்று நினைத்து சும்மா இருந்து விட்டார் நீரஜா. மறுமுறையும் வலி தோன்ற கையை வைத்துப் பார்த்தபோது உருண்டையாக ஒரு சிறு வீக்கம். பத்து நாட்களுக்குப் பிறகு அது வேகமாக வளர்ந்து விட்டிருந்தது!

அப்போலோ மருத்துவமனைக்குச் சென்று டாக்டர் ஸ்டீஃபை பார்த்தார் நீரஜா. அவர் உடனே மம்மோக்ராம், எஃப்.என்.ஏ.சி. என்னும் பரிசோதனைகளை செய்யும்படி கூற லேப்பிற்கு அவர் போன போது இரண்டு நாட்கள் கழித்து வருமாறு கூறினார்கள். நீரஜா வீட்டிற்கு வந்தவுடன் டாக்டர் ஸ்டீஃப் அவரை உடனே வரும்படி உத்தரவிட்டார். பரிசோதனைகள் செய்யப்பட்டன.

அன்று ஒரு விருந்திற்குச் செல்ல வேண்டியிருந்தது நீரஜாவும் மன்ஜீத்தும். நீரஜாவிற்கு மார்பகப் புற்று நோய் என்ற செய்தியுடன் காரில் வீட்டிற்குத் திரும்பிக் கொண்டிருந்தனர். விருந்திற்கு அழைத்த நண்பருக்குத் தாங்கள் வரமுடியாது என்று செல்லில் மன்ஜீத் தெரிவித்தார். அவர்கள் மறுமுனையில் ஏன் என்று கேட்கவும், "நீரஜாவுக்குப் புற்று நோய்" என்று மன்ஜீத் கூற முதன் முறையாக அழுதார் நீரஜா.

அதன் பிறகு அறுவை சிகிச்சை நடைபெற்றது. அதைத் தொடர்ந்து கீமோ தெரபியும் ரேடியேஷன் தெரபியும். இடது கை சரியாக

இயங்காமல் போனது. இனி கையில் ஊசி குத்த முடியாது என்ற நிலைமையில் ஊசி குத்துவதற்காகவும் மருந்துகள் செலுத்துவதற்காகவும் தோளில் போர்ட் என்னும் கருவியை சிறு அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் வைத்திருக்கிறார்கள்.

இருபத்தியோரு நாட்களுக்கு ஒரு முறை 'கிமோ தெரபி.' மூன்று வாரங்களுக்கு ஒரு முறை சென்னைக்கும் மும்பைக்கும் இடையில் பறந்து கொண்டு அதிகமான வலியைத் தாங்கிக் கொண்டார் நீரஜா. குழந்தைகள் சென்னையில் மாமியாரின் மேற்பார்வையில் விடப்பட்டனர். பள்ளி ஆசிரியைகளுக்கு விஷயம் எட்டிய போது அவர்கள் மிகுந்த ஆதரவு அளித்தார்கள் என்று கூறுகிறார் நீரஜா.

"புற்று நோய் ஏற்பட்டால் நோயைவிட மருந்தே கொன்று விடுமோ என்று சந்தேகப் படும் அளவிற்கு பயங்கரமான பக்கவிளைவுகள். உடல் பூராவும் அரிப்பும், வீக்கமும், வலியும் எரிச்சலும்! சிமுலேஷன் என்று ஒரு தனி அறையில் பூதாகரமான இயந்திரங்களுடன் நம்மை அடைத்து விடுவார்கள். அப்போது எத்தனை தைரியசாலியாக இருந்தாலும் பயந்து விடுவோம். 'அமானுஷ்யமான ஜில்லென்ற இயந்திரங்களும் நாமும், தெய்வமும்' என்று நினைத்துக் கொள்வேன்! தனிமை உணர்ச்சி நம்மை உலுக்கி எடுத்துவிடும்.

முடியும் பயங்கரமாகக் கொத்து கொத்தாக வரும். மும்பையில் கிழிந்த நாராகப் படுத்துக் கொண்டு விட்டு சற்று தெம்பு வந்த உடன் குழந்தைகளுடன் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்ளுவேன். நான் பட்ட கஷ்டங்களைப் பற்றி என் சிறு குழந்தைகள் தெரிந்து கொள்ளக் கூடாது என்பதில் கவனமாக இருக்கிறேன். ஒரு நாள், அவர்கள் பெரியவர்களாகும் போது எல்லாவற்றையும் கூறுவேன்" என்கிறார் நீரஜா.

புற்று நோய் ஓரளவிற்குக் கட்டுப்பட்டிருக்கிறது. "எனக்குப் பல உறவினர்களின் அன்பும் நண்பர்களின் நேசமும் கிடைத்திருக்கிறது. புற்று நோயிலிருந்து வெளி வருவதற்கு இந்த அன்பின் வலிமையே காரணம்" என்கிறார் இவர். எல்லோரிடமும் இவர் தோழமையுடன் பழகியதால் இவருக்குக் குணமாக வேண்டுமென்று இவருக்காகப் பிரார்த்தனை செய்தவர்கள் ஏராளம்.

"எனக்கு எல்லோரையுமே பிடிக்கும். சமூகத்திற்கு ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்று நினைப்பவள் நான்" என்று கூறும் நீரஜா பால மந்திர் அனாதை ஆசிரமத்திற்குச் சென்று குழந்தைகளுக்கும் ஆசிரியைகளுக்கும் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்கிறார். கண் தெரியாதவர்களுக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுப்பதுடன் அவர்களுக்குப் பரீட்சை எழுதிக் கொடுக்கிறார். இப்போதெல்லாம் புற்று நோய் கண்டு பிடிக்கப்பட்டவர்களுக்கு பக்க பலமாய் இருக்கிறார் நீரஜா. பரிசோதனைகள் நடக்கும் போது கூடவே இருக்கிறார். ஆறுதல் கூறுகிறார். பலர் அவருடன் தொடர்பு கொண்டு அவருடைய உதவியையும் ஆலோசனையையும் நாடுகிறார்கள். 'கேன் ஸ்டாப்' போன்ற அமைப்புகளுக்குச் சென்று பேசிவிட்டு வருகிறார்.

"என் சிகிச்சையின் போது ட்யூப்களை எல்லாம் பிடுங்கி எறிந்து விட்டு எங்காவது ஓடிப் போய் விடலாமா என்று தோன்றிய போதும், இனிமேல் சித்திரவதை தாங்க முடியாது. தெய்வமே என்னை அழைத்துக் கொண்டு போய் விடு என்று வலியில் துடித்த போதும் நான் சாய்பாபா என் அருகில் இருந்ததை போல் உணர்ந்திருக்கிறேன். அப்போது தீவிரமான உபாதையிலிருந்து வெளிப்பட்டிருக்கிறேன்" என்கிறார் நீரஜா.

இவர் ரெய்கி மற்றும் 'மேக்னிஃபைட் ஹீலிங்' என்னும் சிகிச்சையையும் மற்றவர்களுக்காக செய்து வருகிறார். "மற்றவர்களுக்கு உதவுவதன் மூலம் நான் சந்தோஷமாக இருக்கிறேன். என் உடலின் ஒவ்வொரு அணுவும் ஆரோக்கியமாக இருப்பதைப் போல் உணர்கிறேன். நாம் திரும்பத் திரும்ப 'நான் பாதுகாப்பாக, தன்னம்பிக்கையுடன் ரிலாக்ஸ்டாக இருக்கிறேன்' என்று கூறிக் கொண்டால் நம் மனம் வலிமை அடையும். நம் மனம் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் நம் உடலும் வலுப் பெறும். மேலும் நகைச்சுவையும் பாசிடிவ்வான ஒரு மனப்பான்மையும் இருந்தால் வாழ்க்கையை அனுபவித்து வாழலாம்" என்று கூறும் நீரஜாவிற்கு சமீபத்தில் கீழே விழுந்து மார்புக் கூடு எலும்பு முறிந்து விட்டது. மீண்டும் சுறுசுறுப்பாக இயங்க ஆரம்பித்திருக்கிறார்.

இவருடைய கஷ்டங்களுக்கெல்லாம் சற்றும் முகம் சுளிக்காமல் உறுதுணையுடன் நிற்பவர் மன்ஜீத் மலிக். இவர்களது வாழ்க்கையில் அலைகள் ஓயாமல் வந்து கொண்டிருந்தாலும் சிரித்த முகத்துடன் ஒவ்வொன்றாகக் கடந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

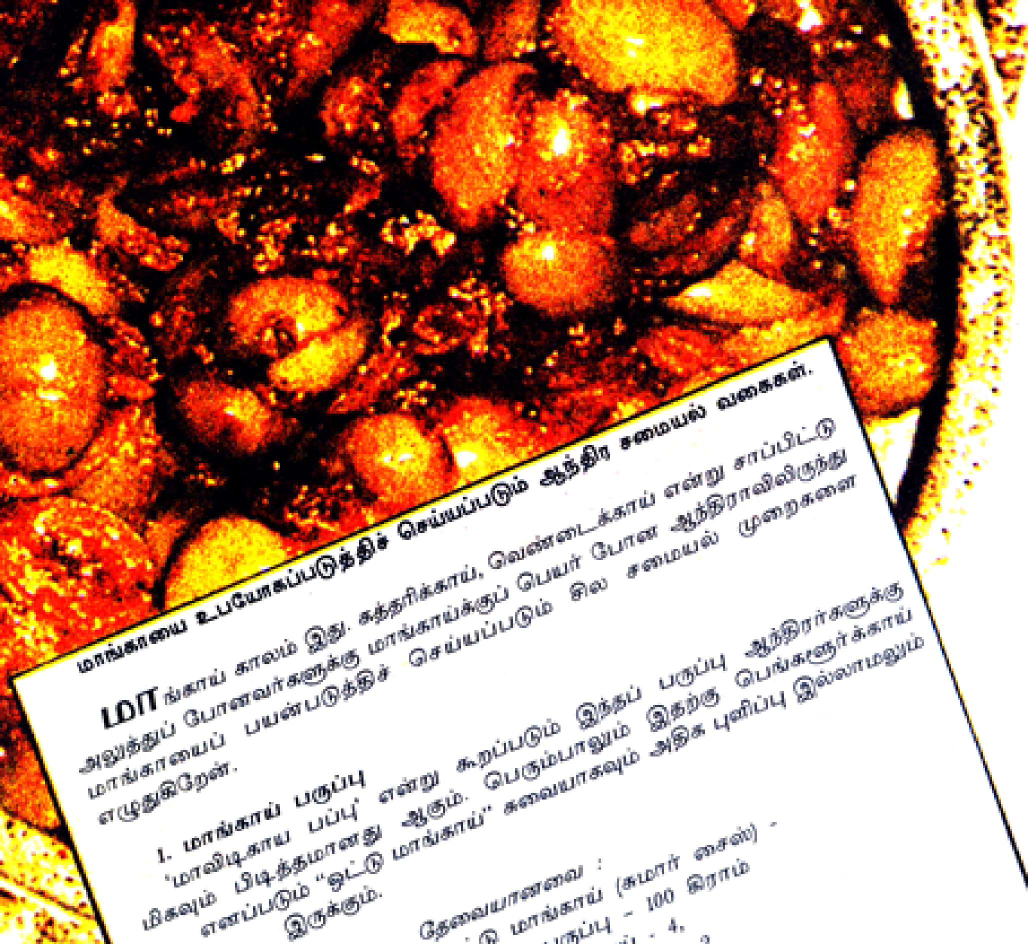
தொகுப்பு : **லதா அமர்நாத்**



மற்றவர்களை எடை போடுவதில் காலத்தைச் செலவழிக்காதீர்கள்! ஏனெனில் அவர்களை நேசிக்க உங்களுக்கு நேரமே இல்லாமல் போகும்!

– அன்னை தெரசா

தகவல் : பாளை பசும்பொன்



மாங்காயை உபயோகப்படுத்திச் செய்யப்படும் ஆந்திர சமையல் வகைகள்.

மாங்காய் காலம் இது. கத்தரிக்காய், வெண்டைக்காய் என்று சாப்பிட்டு அலுத்துப் போனவர்களுக்கு மாங்காய்க்குப் பெயர் போன ஆந்திராவிலிருந்து மாங்காயைப் பயன்படுத்திச் செய்யப்படும் சில சமையல் முறைகளை எழுதுகிறேன்.

1. மாங்காய் பருப்பு

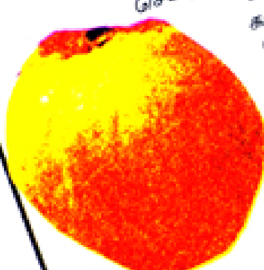
'மாவிடிகாய பப்பு' என்று கூறப்படும் இந்தப் பருப்பு ஆந்திரர்களுக்கு மிகவும் பிடித்தமானது ஆகும். பெரும்பாலும் இதற்கு பெங்களூர்க்காய் எனப்படும் "ஒட்டு மாங்காய்" சுவையாகவும் அதிக புளிப்பு இல்லாமலும் இருக்கும்.

தேவையானவை :

ஒட்டு மாங்காய் (சுமார் சைஸ்) -
துவரம் பருப்பு - 100 கிராம்
பச்சை மிளகாய் - 4,
காய்ந்த மிளகாய் - 2
தாளிக்க
கடுகு
உளுத்தம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்
கடலை பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்
பெருங்காயம் சிறிதளவு வாசனைக்கு
மிளகாய்ப் பொடி - 1/2 டீஸ்பூன்
(அ) சாம்பார்ப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு.

ஆந்திர மாங்காய்!

செய்முறை :



மாங்காயைத் தோல் சீவி சிறிய துண்டுகளாகவோ, சிலைஸ்களாகவோ நறுக்கிக் கொள்ளவும். பிறகு பச்சை மிளகாயைக் கீறி இரண்டையும் சேர்த்துத் திட்டமாகத் தண்ணீர் விட்டு நன்கு வேக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு குக்கரில் பருப்பை வேகவைத்துக் கொண்டு, (தண்ணீர் இருந்தால் வடித்து விட வேண்டும்) அந்தப் பருப்பை வேகவைத்த மாங்காயோடு சேர்த்து நன்கு கரண்டியால் பருப்பும், மாங்காயும்

கலக்கும்வண்ணம் மசிக்க வேண்டும்.

மஞ்சள் பொடி, உப்பு, பெருங்காயம், மிளகாய்ப் பொடி (அ) சாம்பார்ப் பொடி போட்டு அடுப்பில் வைத்து கொதிக்க விடவும். (அடிபிடிக்காமல்) எல்லாம் நன்கு கலந்து வந்த பின்பு அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, கடுகு, உ. பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய், க. பருப்பு தாளித்து கருவேப்பிலை ஒரு ஆர்க்கு உருவிப் போட்டு பருப்பில் கொட்டி வாசனை போகா மல் மூடி வைக்க வேண்டும்.

இந்தப் பருப்பு கூட்டு போல் கெட்டியாக இருக்க வேண்டும். சாம்பார் போல் இருக்கக் கூடாது. சாதத்தில் நல்லெண்ணெய் (அ) நெய் விட்டு கலந்து சாப்பிட்டால் சூப்பராக இருக்கும். மாங்காயின் புளிப்புக்குத் தகுந்தபடி காரம் சேர்த்தோ, குறைத்தோ கொள்ளலாம்.

2. மாங்காய்ப் பச்சடி

இந்தப் பச்சடியை ஒட்டு மாங்காயிலும் செய்யலாம். (அ) புளிப்பு அதிகமாக உள்ள மாங்காயிலும் செய்யலாம். மாங்காயைத் தோல் சீவி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். வாணலியில் ஒரு தேக் கரண்டி எண்ணெய் விட்டு, சிறிதளவு கடுகு தாளித்து அதில் 2 டீஸ்பூன் உ. பருப்பு, 6 காய்ந்த மிளகாய் (புளிப்பு மாங்காயாக இருந் தால் 8 காய்ந்த மிளகாய் சேர்த்துக் கொள்ள லாம்.) பச்சை மிளகாய் 2, வெந்தயம் அரை டீஸ்பூன் சேர்த்து வறுத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் கடுகையும் 1 டீஸ்பூன் உ. பருப் பையும் நிறுத்திக் கொண்டு மீதியை தனியாக எடுத்துக் கொள்ளவும். மிளகாயையும், நறுக்கி வைத்த மாங்காயில் பாதியையும் மிக்ஸியில் போட்டு மிளகாய் அரைபடும் வரை அரைக் கவும். பிறகு மீதி மாங்காயையும் உளுத்தம் பருப்பையும் தேவையான அளவு உப்பையும் மிக்ஸியில் போட்டு ஒன்றிரண்டாக அரைக்க வும். நிறுத்தி வைத்த கடுகு, உளுத்தம் பருப்பை இதோடு கலந்து வைக்கவும். எண்ணெய் விட்டு சாதத்தில் கலந்து சாப்பிடலாம்.

3. மாங்காய் தேங்காய்த் துவையல் :

ஒட்டு மாங்காய் – 1.

தேங்காய்த் துருவியது ஒரு சிறிய கப்.

வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு உ. பருப்பு 2 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் 6 சேர்த்து வறுத் துக் கொள்ளவும். இதோடு தோல் சீவி நறுக் கிய மாங்காய், தேங்காய், தேவையான அளவு உப்பு, பெருங்காயம், 2 பச்சை மிளகாய் சேர்த்து மிக்ஸியில் கொரகொரவென்று அரைக்கவும். கடுகு தாளித்து விடவும். இது சாதத்தோடு கலந்து சாப்பிடுவதோடு தோசை, சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக் கொள்ள நன்றாக இருக்கும்.

4. மாங்காய் சாதம்

செய்வதற்கு மிகவும் சுலபமாகவும், சாப் பிட மிகவும் சுவையாகவும் இருக்கும். மசக்கை யாய் இருக்கும் பெண்களுக்கு மாங்காய்ச் சாதம் சாப்பிட வாய்க்கு ருசியாக இருக்கும்.

ஒட்டுமாங்காய் ஒன்றைத் தோல் சீவி விட்டு, மாங்காயைக் காரட் துருவுவது போல் துருவிக் கொள்ளவும். 1 ஆழாக்கு சாதத்தைப் பொலபொலவென்று வடித்து அது சூடாக இருக்கும்போதே ஒரு தட்டில் அதைப் பரப்பி அதன் மேல் துருவிய மாங்காயோடு ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் பொடி கலந்து சாதத்தின் மேல் தூவி சாதத்தை மூடி விடவும்.

சாதம் நன்கு ஆறிய பின்பு, தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து, கடுகு, உ. பருப்பு, க. பருப்பு, வேர்க்கடலை, கருவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம் தாளித்து இவையெல் லாவற்றையும் சாதத்தோடு கலந்து விடவும்.

புளியோதரை, எலுமிச்சை சாதம் போல் பண்டிகை நாட்களில் மாங்காய்ச் சாதம் செய்யலாம்.

5. மாங்காய் இனிப்புப் பச்சடி

காயாகவோ, செங்காயாகவோ இருக்கும் ஒட்டு மாங்காயைத் தோல் சீவி சிறிய ஸ்லைஸ் களாக செய்து கொண்டு இரண்டு பச்சை மிளகாயோடு, ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து வேகவைக்கவும். பிறகு இதை மிக்ஸியில் நைசாக அடித்துத் தனியாக வைக்கவும். 1 கப் வெல்லத்தைப் பாகு வைத்து அதில் இந்த மாங்காய் விழுதைப் போட்டு நன்கு சேர்த்து ஒரு நிமிடம் அடுப்பில் வைத்துக் கிளற வேண் டும். பிறகு இறக்கி வைத்து ஆறிய பின்பு ஜாம் போன்று பிரெட், சப்பாத்தி, பூரிக்குத் தொட் டுக் கொள்ள கொடுக்கலாம். புளிப்பு, காரம், இனிப்புச் சுவையோடு புதுமாதிரியாக இருக் கும். விருப்பம் உள்ளவர்கள் இஞ்சிச் சாறு 1 டீஸ்பூன் இதோடு கலந்து கொள்ளலாம்.

— ஷோபாலக்ஷ்மி

இட்லி மாவில் கருவேப்பிலை, ப. மிளகாய் நறுக்கிச் சேர்த்து, கொஞ்சம் தேங்காயைத் துருவிப் போட்டுப் பயத் தம் பருப்பை, ஒரு பிடி (ஊறவைத்து) சேர்த்து எண்ணெய் யில் அப்பமாகப் பொரித்து எடுக்கலாம். மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

– சி. கௌதமி



தொப்பைக்கு பை

அருணுக்குப் பற்றிக்கொண்டு வந்தது. வரவர ப்ரேமாவின் தொந்தரவு அவனுக்குத் தாங்க முடியவில்லை.

"இதோ பார் சும்மா வெளியிலே கூட்டிண்டு போ என்றால், எனக்கு டைமே கிடையாது."

"ஏன் பொய் சொல்கிறீர்கள்? டைம் எல்லாம் இல்லாமல் இல்லை. என்னைக் கூட்டிக் கொண்டு போக இஷ்டமில்லை என்பதை ஒப்பனாக ஒத்துக் கொள்ளுங்களேன்."

"ஆமாம். அப்படித்தான். அவனவன் செலுலாய்ட் டால் மாதிரி பெண்டாட்டியைக் கூட்டிக் கொண்டு வரும் பொழுது, நான் மட்டும் உன்னைக் கட்டி இழுத்துக் கொண்டு போகணுமாக்கும். உனக்கு ஆரம்பத்திலேயே சொன்னேன், உடம்பை, உணவை சரியாக வச்சுக்கணும்னு. நீ கன்னாபின்னா சாப்பாடு, கண்டபடி தூக்கம்னு கெடுத்துக்கிட்டே. இப்ப என்னைக் குறை சொல்றே!"

"நான் குண்டாக தொப்பையும் தொந்தியுமாக இருப்பதுதானே உங்களுக்கு வெறுப்பை ஏற்படுத்துகிறது? என் பாட்டி, அம்மா உடல்வாகு எனக்கும் இருக்கிறது. நான் என்ன அதற்குப் பண்ண முடியும்?"

"நீ எதுவுமே பண்ண வேண்டாம். நான்தான் அவஸ்தைப்படுகிறேன்..."

விளையாட்டாகவோ, வினையாகவோ புரியவில்லை. அருண் அடிக்கடி அவளை பயமுறுத்தி வருவது அவளுக்குக் கொஞ்சம் அச்சத்தைக் கூட ஏற்படுத்தியது. அவளும் காலை எழுந்தது முதல் ஆபீஸ் போகும் வரை வேலை செய்து விட்டு, அலுவலகம் செல்கிறாள். சாயந்திரம் வந்த பின்னும் மிச்ச சொச்ச வேலைகள். இத்தனை செய்தும் வயிற்றில் மடிப்புகள். பெருத்த இடுப்பு பாகம். குண்டு உடம்பும் அசைந்து அசைந்து நடக்கும் நடையும் அவளுக்கே அவளைப் பிடிக்கவில்லைதான். அவளுக்கும் வழி ஒன்றும் புலப்படவில்லை.



ஒரு குழந்தை பிறந்ததும் இப்படி ஆகி விட்டோமே என்று நினைத்த பிரேமா, 'எதைத் தின்றால் பித்தம் தெளியும்' என்கிற கணக்கில் பார்க்காத வைத்தியம் இல்லை. கேட்காத வழிமுறை இல்லை. யார் எதை வேண்டுமானாலும் சொல்லட்டுமே. நமக்கு இருக்கவே இருக்கிறார், அழகுக் கலை நிபுணர் திருமதி ஹேமா லக்ஷ்மண். அவரை அணுகிக் கேட்டோம் :

"குண்டு என்பது பரம்பரையில் வருவது என்று எதை வைத்துச் சொல்ல முடியும்? அப்படியெல்லாம் எதுவும் கிடையாது. பணத்துக்குக் கொடுக்கும் முக்கியத்துவம் உடம்புக்குக் கொடுப்பதில்லை. உட்கார்ந்து சாப்பிட டைம் இல்லை என்று கூறி விட்டு, சிப்ஸ், ஐஸ்கிரீம், உலர் பழங்கள் என்று கொலாஸ்ட்ராலைக் கொடுக்கும் வஸ்துக்களை உட்கொள்வதால், வயிற்றில் சிலருக்கு மடிப்புகள் டயர் டயராக விழுந்திருக்கும். ஒரு பொருளை உள்ளே வைத்து மறைத்துக் கொள்ளும் அளவுக்கு சதை தொங்கிப் போயிருக்கும். அப்படி குண்டாக இருப்பவர்கள் முதலில் தீட்டு சரியாகப் போகிறதா, கருப்பையில் தொற்று எதுவும் இடையாதா என்பதை மருத்துவர் மூலம் உறுதிசெய்து கொள்ள வேண்டும்.

அந்தப் பிரச்னைகள் எதுவும் இல்லாத பட்சத்

தில், 'ஆரோமா' எண்ணெய் கொண்டு உடலை மசாஜ் செய்து கொள்ள வேண்டும். தீட்டு சரிவர இல்லாமல், வலியும் இருந்தால் ஹாட் வாட்டர் பேக்கினால் அடிவயிற்றில் ஒத்தடம் கொடுத்துக் கொள்ளலாம். உடல் பெருக்காமல் இருக்க அடிக்கடி சாப்பிடுவதை நிறுத்த வேண்டும்.

உட்கார்ந்தபடி வேலை செய்பவர்களுக்கு இடுப்பு அகன்றுதான் போகும். அப்போதைக் கப்பொழுது சற்று எழுந்து, நடந்து ரிலாக்ஸ் செய்து கொள்ள வேண்டும். சிலர் பழச்சாற்றினை 'அபிடைசர்' (பசி உண்டாக்கும் திரவம்) என்று கூறிவிட்டு பழச்சாறையும் சாப்பிட்டு, மேற்கொண்டு சாதத்தையும் சாப்பிடுவது தவறு. பழச்சாறினை சாப்பிட்டால் ஒருவேளை ஆகாரமாகக் கொண்டு மூன்று மணி நேரங்கள் கழித்துதான் சாப்பிட வேண்டும். சாப்பிடும் அட்டவணை ஒன்றைத் தருகிறேன்.

1. காலையில் சூடாக ஏதாவது (கொஞ்சமாக) குடித்து விட்டு காலைக் கடன்களை முடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
2. எட்டு மணி அளவில் வாழைப்பழம் தவிர கிடைக்கும் பழங்களைச் சாப்பிட வேண்டும்.
3. பதினொன்றரை மணிக்கு இரண்டு சப்பாத்தி கீரை வகைகள், வெண்ணெய் எடுத்த மோர் ஒரு தம்ளர்.
4. சாயந்திரம் நான்கு மணிக்கு வெண்ணெய் எடுத்த மோர் அல்லது இளநீர் ஒரு தம்ளர்.
5. இரவு ஏழரை மணியளவில் சாதம் ஒரு கப், வெந்த காய்கறிகள், வெண்ணெய் எடுத்த மோர் இரண்டு தம்ளர்.
6. கைக்குத்தல் அவல் ஒரு கப், தேவைக்கு வெல்லம், கிடைக்கும் பழத்துண்டுகள் இவைகளில் சிறிது எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து, கொத்துமல்லியைக் கிள்ளிப் போட்டு ஒரு வேளை சாப்பிடலாம். மேற்சொன்ன நேரத்தில் அதற்குப் பதிலாக மட்டுமே.

சிறுவர், சிறுமியருக்குக் கைகுத்தல் அவல், முளைகட்டிய தானியங்கள் இவற்றில் வெல்லம் கலந்து கொடுப்பது மிகவும் நல்லது. ஆரம்பத்திலிருந்தே கொடுத்து வந்தால் புரதச்சத்து சேர்வதுடன், உடலும் அநாவசிய பருமன் பெருக்காது.

பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளுக்கு உடல் சூட்டைத் தணிக்க திராட்சையும், அட்சர சுத்தத்திற்குக் கொய்யாவும், ஜீரணம், ஞாபக சக்திக்கு ஆப்பிளும் டப்பாவில் போட்டுக் கையில் கொடுத்தனுப்பலாம்.

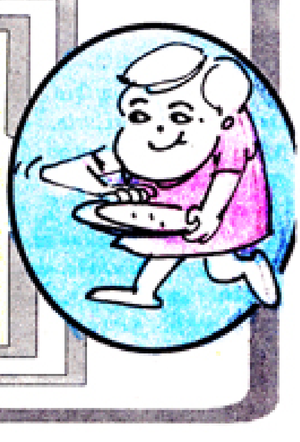
பருமனாக, வயிற்று மடிப்போடு இருப்பவர்கள், குனிந்து நிமிர்ந்து பெருக்கி, துடைத்து, துவைத்து வேலை செய்ய வேண்டும். முறைவாசலுக்கும் வீட்டு வேலைக்கும் ஆள், துவைக்க மிஷின் போன்றவை வந்த பிறகு சோம்பேறித்தனம் அதிகமாகி விட்டதால் ஒரு நாள் வேலைக்காரி மட்டம் போட்டு விட்டால் கூட வீட்டு வேலை நின்று போய் விடுகிறது.

நின்றபடி செய்யும் சமையல் வேலையெல்லாம் கணக்கில் சேராது. தினமும் முடிந்த வரை கொஞ்ச தூரம் நடக்க வேண்டும். பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நடக்கும் தூரத்தை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். உட்காரும் பொழுது மடிப்பு விழாத வண்ணம் நிமிர்ந்து அமரப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். அப்படிப் பழக்கிக் கொண்டால் மடிப்பு விழுவது குறையும். ஆகையால் வயிற்றிற்கும் ஒழுங்காக முறைப்படி சாப்பிட்டு பயிற்சியும் செய்து வந்தால் தொப்பைக்கு "பை" சொல்லி விடலாம்.

— மாலதி சந்திரசேகரன்

வேப்பம் பூ உடம்புக்கு ரொம்ப நல்லது. குழந்தைகள் வயிற்றில் இருக்கும் பூச்சியெல்லாம் போய் விடும். ஆனால் கசப்பு என யாரும் சாப்பிட மறுப்பதால், காய்ந்த வேப்பம் பூவை எண்ணெயில் வறுத்து எடுத்து அடை மாவில் போட்டு கலந்து அடையாக வார்த்தேன். வேப்பம் பூ போட்டதையே வீட்டில் சொல்லாததால் வித்தியாசமே தெரியாமல் எல்லோரும், குழந்தைகள் உட்பட சாப்பிட்டு விட்டார்கள்.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



சுஷ்ருதா பிளாஸ்டிக் மற்றும் காஸ்மெடிக் சர்ஜரி சென்டர்

ஹண்டே மருத்துவமனை

MAKING QUALITY CARE AFFORDABLE

பொது அறுவை சிகிச்சை, காஸ்ட்ரோ என்ட்ராலஜி அறுவை சிகிச்சை, மார்பக அறுவை சிகிச்சை, லேப்ராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சை (பித்தப்பை கல் நீக்கம், குடல்வால் நீக்கம்), பிளாஸ்டிக் மற்றும் காஸ்மெடிக் அறுவை சிகிச்சை (லிப்போசக்ஷன் உள்பட).

44, லட்சுமி டாக்கீஸ் சாலை, ஷெனாய் நகர், சென்னை – 600 030.
போன்: 6442517, 6449422, 6447538

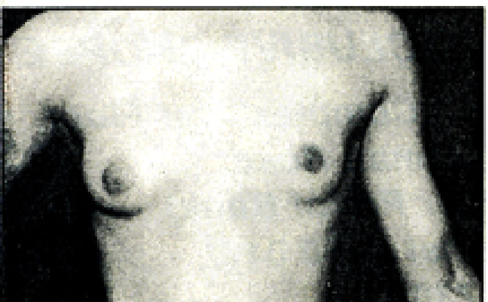
ஹண்டே நர்ஸிங் ஹோம்

97 & 98, இன்னர் ரிங் ரோட், ஜாபர்கான் பேட்,
சென்னை – 600 083.
போன்: 4853290 E-mail hande @ md2.vsnl.net.in

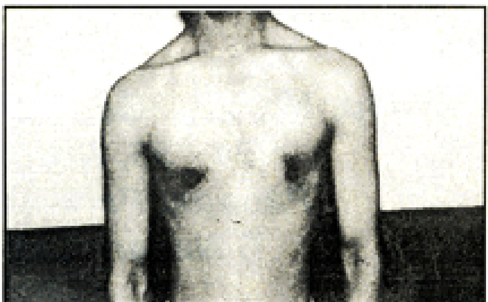
- லிப்போ சக்ஷன் (கொழுப்பை உறிஞ்சி எடுத்தல்)
- கைனே கோமஸ்டியா (ஆண்களுக்கு பெண்களைப் போல் மார்பகம் இருத்தல்)
- ரைனோ பிளாஸ்டி (மூக்கை மாற்றியமைத்தல்)
- முடி மாற்றியமைத்தல் (Hair transplanation)
- பெண்களுக்கு மார்பகங்களை பெரிதுபடுத்துதல்
- மார்பகங்களை குறைத்தல்
- முகத்தை அழகுபடுத்துதல்
- உதடுகளை சரிப்படுத்துதல்
- யானைக்கால் வியாதிக்கு அறுவை சிகிச்சை
- கைகள் அறுவை சிகிச்சை
- தீப்புண் அறுவை சிகிச்சை
- புற்று நோய் அறுவை சிகிச்சை
- ரீ கன்ஸ்ட்ரக்டிவ் சர்ஜரி
- மேக்ஸிலோ பேஷியல் சர்ஜரி

கைனே கோமஸ்டியா

(ஆண்களுக்கு பெண்களைப் போல் மார்பகம் இருத்தல்)



அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்



அறுவை சிகிச்சைக்கு பின்
(லிப்போசக்ஷன் மூலம்)

ஸ்ரீ அஷ்டலக்ஷ்மி வழிபடும் முறைகளும் ஸ்லோகங்களும்

ஆதிலக்ஷ்மி, கஜலக்ஷ்மி, வீர லக்ஷ்மி என்று ஒவ்வொரு லக்ஷ்மிக்கும் தனித்தனிப் பாடல்கள்; ஸ்தோத்திரங்கள், தமிழில் ஸ்தோத்திரம், திருவிளக்குப் பூஜை ஸ்லோகங்களும் இடம் பெற்றுள்ளன. தொகுப்பு - அபயானந்தா ஜிதாஸ். கையடக்கப் பதிப்பு.

பக்.56 விலை ரூ. 5.00

(இலக்குமி நிலையம்; 53, கெனடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014).

பூப்பூவாய் பூக்கிறது புதுக்கவிதை



பிரபல பத்திரிகையில் டாக்டர் பூவண்ணன் 'புதுக் கவிதை' பற்றி எழுதிய கட்டுரைத் தொகுப்பு. வெங்காயம் உரிப்பாயா? கவிதையாய் இருப்பாயா? இப்படி ஒவ்வொரு கட்டுரையின் தலைப்புமே புதுமையாக இருக்கிறது. பல புகழ்பெற்ற கவிஞர்களின் கவிதைகளை இலக்கணமாகக் கொண்டு 'புதுக் கவிதை' எப்படியிருக்க வேண்டும் என்பதை அலசியுள்ளார்.

பக். 224 விலை ரூ. 42.00

(வானதி பதிப்பகம், 12, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017).

கணபதி சுகார அஷ்டோத்தரம், கணபதி த்ரிசதீ, கணபதி சுகார ஸஹஸ்ரநாமம்

விநாயகப் பெருமானின் இந்த மூன்று ஸ்லோகங்களும் ஹிந்தியிலும் தமிழிலும். தொகுத்து வழங்குபவர் ஸ்ரீ கணபதி சர்மா.

பக்.53 விலை ரூ. 15.00

(மாருதி புக் ஸ்டால், மாம்பலம் ரயில்வே ஸ்டேஷன் ப்ளாட்பாரம், சென்னை-600 033.)

பெரியோர்கள் வாழ்வில் சில சுவையான நிகழ்ச்சிகள்

மகான்கள், தேசத் தியாகிகள், புகழ்பெற்ற கவிஞர்கள் என்று பல பெரியோர்களின் வாழ்வில் நடந்த பல சுவையான சம்பவங்களைப் படிக்கும் போது தன்னம்பிக்கை ஏற்படுகிறது. ஆசிரியர் பால முருகன்.

பக்.144 விலை ரூ. 30.00

(சங்கர் பதிப்பகம், 21, ஆசிரியர் சங்கக் குடியிருப்பு, வில்லிவாக்கம், சென்னை - 600 049.)

புக் ஷெல்ஃப்

பெண்களுக்குரிய யோகாசனங்கள்

பெண்களுக்கு நல்ல ஆரோக்கியமான உடலமைப்பையும், மனத் தெளிவையும் அளிக்கவல்ல பல ஆசனங்களின் செய்முறைகள் விளக்கப் படங்களுடன். ஆசிரியர் - பிரேமா ரகுநாதன்.

பக்.80, விலை ரூ. 20.00

(ஸ்ரீ விக்னேஷ் பதிப்பகம், 8, அய்யாத் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

ஒரு கோடை விடுமுறை

இலங்கைப் பிரச்சினையைப் பின்னணியாக வைத்து எழுதப்பட்ட கதை. தாய்



சொன்னது பலிக்கிறது

பழனியில் அருள்வாக்கு! தவத்திரு. யோகி கே. அருணாசல சுவாமிகள் சொல்வது தெய்வ வாக்காகப் பலிக்கிறது. இன்றே தபால் மூலம் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் உங்கள் வாழ்வில் வெற்றி அடையுங்கள்.

அன்னை பராசக்தியின் அருளால் உங்களுடைய பெயரை அன்னையின் அருள் சன்னதியில் வைத்து உங்கள் வாழ்வில் நடந்தது, நடந்து கொண்டிருப்பது, நடக்கப் போவது, நீங்கள் மனதில் நினைத்துள்ள காரியங்கள், பட்டம், பதவி, குடும்ப வாழ்க்கை வியாபாரத் தடை, திருமணத் தடை, குழந்தைப் பேறு இல்லாமை மற்றும் எதிர்ப்புகளால் ஏற்படும் தீமைகள் யாவையும், உங்களுடைய பெயருக்கு கிடைக்கும் அருள்வாக்கின் பதிலை அவருடைய கைப்பட விவரமாக எழுதி அனுப்பி வைக்கிறார். ரிப்ளை தபால் பெற ரூ.3/- ஸ்டாம்ப் கவருக்குள் வைத்து அனுப்பவும். காணிக்கை அன்பர்களின் விருப்பம் போல்.

குறிப்பு: 1. ஸ்ரீ அகத்திய மாமுனிவர், பரிபூரண வாலை தகசிய விதிப்படி சிவனுடைய விந்து எனப்படுவதும் திரவ ரூபத்தில் உள்ளதும் கையில் எடுக்க முடியாததும் ஆகிய பாதரசத்தை மந்திர ஒலிகள் மூலமாகவும், அபூர்வ மூலிகைச் சாறும் கொண்டு திடரூபமாக மணியாகச் செய்து இடுப்பில் அல்லது கழுத்தில் அணிவதன் மூலம் ஜனவசியம், லட்சுமி வசியம் போன்ற சகல வசியமும் கிட்டும். கோர்ட்டு வழக்கில் வெற்றி, எதிரிகளால் ஏவல், பில்லி சூனியம், செய்வினைகள், கெட்ட தேவதைகள், கண்திரிஷ்டி அணுகாது இருக்க 108 மூலிகைகளால் சாரணை செய்யப்பட்ட ரசமணி 48 நாட்கள் பூஜையில் வைத்து தரப்படும்.

குறிப்பு: நேரில் வருபவர்கள், அன்னை இல்லம், ஜி.வி. காம்ப்ளக்ஸ் (வள்ளுவர் தியேட்டர் பின்புறம்) பழனி என்ற முகவரிக்கு வரவும்.

சுவாமிகளின் அருள்வாக்கின் அற்புதங்கள் சில:

1. எம். உதயகுமார், அபல்ஹாசன் மில்ஸ், மேனேஜர், ரியாத் ஹவுஸ் எஸ்டேட், ஹெட்குவார்ட்டர்ஸ், 11411 த.பெ. எண். 371, ஜெரெய்ஸி அல்ரியாத். சுவாமிஜி, தங்கள் ரசமணியை அணிந்ததின் பயனாக என் துயரங்களை போக்கியதோடு அரபிக்களின் அன்பையும் பெற்றுத் தருகிறது. தங்களுக்கு என் நன்றி.

2. கே. சிவசுப்பிரமணியன், ஸ்டேட் பாங்க் ஆப் இந்தியா, தர்மபுரி-636 701. சுவாமிஜி அவர்களுக்கு வணக்கம். தங்களிடம் இருந்து வந்த ரட்சையை என் தங்கை அணிந்து கொண்டவுடன் அவளுக்கு திருமணம் 22.9.96ந் தேதி நிச்சயிக்கப்பட்டது என்பதை மிக்க மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

3. கேசவன், த/பெ. என். காளி, த.பெ.எண். 3741, துபாய் அரபுக் குடியரசு. அன்புள்ள சுவாமிஜி, கடந்த ஆண்டு ஏற்பட்ட தொல்லைகளில் இருந்தும் விடுபட்டு நிவாரணம் கிடைக்க தங்களிடம் தொடர்பு கொண்டேன். தங்களின் அருள்வாக்கு கிடைத்த சில தினங்களில் அது என் துயரங்களை போக்கியது. அரபுகளின் ஆதரவும் அனேகமாக கிடைத்து வருகிறது.

4. எஸ். வி. எஸ். வேல்குமார், பி.ஏ., 444 பி.ஜெ.என். ரோடு, விழுப்புரம் - 605 902. தென் ஆற்காடு, தமிழ்நாடு, சுவாமிஜி அவர்களுக்கு வணக்கம். தங்களின் மகிமையை உணர்ந்தவன் நான். தங்களிடம் பெற்ற பூஜைப் பொருட்களினால் நானும் எனது குடும்பத்தாரும் நல்ல பலன்களை அனுபவித்து வருகிறோம்.

5. எஸ்.எம்.ஏ. சாகுல் அமீது, த.பெ.எண். 79443, கௌவ்லூன், ஹாங்காங். சுவாமிஜி அவர்களுக்கு வணக்கம். இங்கு தங்களின் அருள்வாக்கு கிடைத்த நாள் முதல் என் எண்ணங்கள் ஈடேறி வருகிறது. தங்களுக்கு என் நன்றிகள்.

6. பி. ஹேமலதா, கருக்கெழுத்தர், இயற்பியல் பிரிவு அண்ணா பல்கலைக் கழகம், சென்னை. மதிப்பிற்குரிய சுவாமிஜி, உங்களின் ரட்சையை அணிந்த பின் நான் எல்லையில்லா மகிழ்ச்சியும், வாழ்வில் மிகுந்த சந்தோசமும் பெற்றுள்ளேன் என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

7. எஸ். ராஜேந்திரன், பில்டிங் எண். 1491 ரோடு 3234, அல் அலி 732 பஹ்ரைன், சுவாமிஜி, எனக்குத் திருமணமாகி பல ஆண்டு ஆகியும் குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமல் இருந்தது. தங்களின் விளம்பரம் கண்டு தொடர்பு கொண்டேன். தங்களின் அறிவுரைப்படி ரசமணி அணிந்த ஒரு வருடத்தில் எனக்கு குழந்தை பாக்கியம் கிடைத்தது என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

8. மணிவல், பே.பா. தெய்வீகன், த.பெ. எண் 2916, அல்மடம் ரெஸ்டாரெண்ட், துபாய். மதிப்பிற்குரிய சுவாமிஜி, நீங்கள் உண்மையிலேயே அற்புத சக்தியும், அபூர்வ சக்தியும் வாய்ந்த ரட்சையை அனுப்பி உங்களின் மகிமையால் 60 நாட்களில் எனக்கு பதவி உயர்வு கிட்டியது.

9. பி. ராஜசேகர், சினிமா கேமராமேன், 12, 13, 206, ரூ2 ரூபாலி டிபார்ட்மெண்ட் ரோடு, 9, டான்கா, செகந்திராபாத்-500 017. பூஜிக்கத்தக்க சுவாமிஜி, நீங்கள் என் சகோதரிக்கு அனுப்பிய ரட்சை உடனே பலன் அளித்தது. ரட்சையை அவள் தரித்துக் கொண்டதும் அவளுக்கு திருமணம் நடந்தது என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:

தவத்திரு யோகி K. அருணாசல சுவாமிகள்

அருள் ஜோதி நிலையம், த.பெ. எண். 32, சண்முகபுரம், பழனி,-624 601.

நாட்டைப் பிரிந்து வெகு தொலைவுக்குச் சென்று வாழும் இலங்கைத் தமிழர்கள், நாட்டுக்காகவும், மக்களுக்காகவும் ஏங்கும் மனம், உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பின் கலவை சோகத்தோடு சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆசிரியர் ராஜேஸ்வரி பால சுப்ரமணியம்.

பக்.260 விலை ரூ. 48.00

(மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ.எண் - 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

ரமணப் பிரியனின் வாஸ்து சாஸ்திரம்

வாஸ்து சாஸ்திரப்படி வீடு கட்டுதல் விளக்கப்படங்களுடன் புரியும் வகையில் பல மாடல் வீட்டுப் படங்களுடன் தரப்பட்டுள்ளது.

பக். 168, விலை ரூ. 101.00

(ஆனந்த நிலையம், 29/5, ரங்கநாதன் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

குழந்தைகளுக்கான சாஸ்திரங்களும் நட்சத்திரப் பெயர்களும்

ஒவ்வொரு நட்சத்திரத்திற்கேற்ற ஆண், பெண் குழந்தைகளுக்கான பெயர்கள். தொகுப்பு - க. கோபிகிருஷ்ணன்.

பக். 128, விலை ரூ. 25.00

(குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்து கிருஷ்ணன் தெரு, த.பெ.எண்.6124, தி. நகர், சென்னை - 600 017).

சுபயோகம் குருபெயர்ச்சி

2000-2001 ஆண்டுக்கான குருபெயர்ச்சி பலன்கள் ஒவ்வொரு ராசிக்கும் கணித்துள்ளார் சுபயோகம் ஆசிரியர் விவேகா.

பக்.80, விலை ரூ. 15.00

(பத்மா எண்டர்பிரைசஸ், 352, திருவல்லிக்கேணி நெடுஞ்சாலை, சென்னை - 600 005).

எரிமலையாய்

பெண்கள் ப்ரச்னைகளை மையமாக வைத்து சமூகப் பார்வையுடன் எழுதப்பட்ட சிறுகதைத் தொகுப்பு. ஆசிரியர் - திருமதி சானகிராமன்.

பக். 152, விலை ரூ. 35.00

(குறிஞ்சி பதிப்பகம், டி-4, ஆசிரியர் குடியிருப்பு, புதுவை பல்கலைக்கழக வளாகம், சின்ன காலாப்பட்டு, புதுச்சேரி - 605 014).

ஜோதிட அமுதம்

ஜோதிடம் பார்ப்பது பற்றி எளிய முறையில் விளக்கப்பட்டுள்ளது. ஜோதிடம் தெரியாதவர்கள் கூட புரிந்து கொள்ளும் வகையில் உள்ளது. ஆசிரியர் ஏ.எம். பிள்ளை.

பக்.172, விலை ரூ. 40.00

(அன்பு இல்லம், கே.கே.பி. காம்ப்ளக்ஸ், 107.2, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப் பேட்டை, சென்னை - 600 014).

வட்டத்திற்குள் சிக்கும் வார்த்தைப் புதிர்கள்

வார்த்தை விளையாட்டு. விடுபட்ட எழுத்துக்களை கண்டுபிடித்து வார்த்தைகளை உருவாக்கும் இந்த விளையாட்டு சிறுவர்களுக்குத் தமிழ் அறிவை வளர்க்கும். ஆசிரியர் அப்பாஸ் மந்திரி.

பக். 128, விலை ரூ. 24.00

(குட் புக்ஸ் பப்ளிகேஷன்ஸ், பிளாக் நம்பர் ஏஏ-96, அண்ணா நகர், சென்னை - 600 040)

மைக்ரோவேவ் சைவ சமையல்

இனிப்பு, காரம், பலவித சித்ரான்னங்கள் என்று அனைத்தும் ஒருசில நிமிடங்களில் மைக்ரோவேவ்வில் எப்படி சமைப்பது என்று விரிவாக விளக்கியுள்ளார் ஆசிரியர். உஷா ஸ்ரீகுமார்.

பக். 88 விலை ரூ. 100.00

(குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, தி. நகர், சென்னை-600 017).

குண்டலினி யோகம்

குண்டலினி யோகத் தத்துவங்கள், நெறி முறைகள், பலன்கள், பயிற்சி முறைகள் என்று விரிவாகத் தெளிவாகத் தந்துள்ளார் ஆசிரியர் நா. முத்துச் செழியன்.

பக்.160, விலை ரூ. 30.00

(கார்த்திகா பப்ளிகேஷன்ஸ், 18, தெற்கு பெருமாள் கோவில் முதல் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 600 026).

யோக முனிவர் அருளிய காயசித்தி கற்பங்கள்

நீண்ட ஆயுளையும், ஆரோக்கியத்தை

யும் தரும் பலவித மூலிகைகளின் சிறப்பை விளக்கும் யோக முனிவர் இயற்றிய பாடல்களின் தமிழ் உரையுடன் தொகுத்திருப்பவர் உதய வேந்தன்.

பக். 176, விலை ரூ. 33.00

(மயிலவன் பதிப்பகம், 18, தெற்கு பெருமாள் கோவில் முதல் தெரு, வடபழனி, சென்னை – 600 026).

கலிங்க மோகினி

வரலாற்றுக் காவியங்களைப் படைக்கும் கௌதம நீலாம்பரனின் இந் நாவல் பாண்டிய அரசாட்சியில் புகழ்பெற்ற மதிதுங்கனின் வெற்றிக் கதை. படிக்கப் படிக்க பரவசமூட்டுகிறது.

பக். 192, விலை ரூ. 36.00

(கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை – 600 017).

இந்திய காலக் கணிதம்

இந்திய – ஆங்கில தொடராண்டுகள் பற்றிய பல்வேறு கால அட்டவணைகள், புரியும்விதத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. வரலாற்றில் விருப்பம் உள்ளவர்களுக்கும், ஆய்வாளர்களுக்கும் மிகவும் பயனுள்ள கையேடு. ஆசிரியர் – மோ.கோ. கோவை மணி.

பக். 152, விலை ரூ. 35.00

(பழமொழிப் பதிப்பகம், 11, பாரதி நகர், மருத்துவக் கல்லூரி சாலை, தஞ்சாவூர் – 613 403).

திருக்கைலாயம் ஒரு புனிதப் பயணம்

கைலாய யாத்திரை பற்றிய விரிவான தகவல்கள், பார்க்க வேண்டிய கோவில்கள், பயணக் குறிப்புகள் மற்றும் ஒவ்வொரு இடத்தின் வரைபடத்துடன் கைலாயப் பயணம் மேற்கொள்ளும் பக்தர்களுக்கு உபயோகமான புத்தகம். ஆசிரியர் பி.எஸ். இராமமூர்த்தி.

பக்.138, விலை ரூ. 35.00

(மானஸ் கைலாஷ் பதிப்பகம், பிள்ளையார் கோயில் தெரு, குஞ்சாண்டியூர், மேட்டூர் அணை – 636 404).

புதையல்

மூத்த பத்திரிகையாளரான சின்னக் குத்தூசி அரசியல் மற்றும் சமூகத்தில் நடக்கும் அவலங்கள், ஊழல்கள், மக்களைப் பாதிக்கும் நிகழ்வுகள் என்று மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் வகையில் பிரபல பத்திரிகையான நக்கீரனில் எழுதிய கட்டுரைகளின் தொகுப்பு. முதல் பாகமாக வெளிவந்துள்ளது.

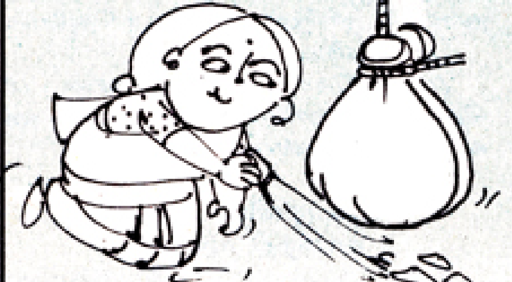
பக்.368 விலை ரூ. 75.00

சேலஞ்ச்

'பத்திரிகை புலனாய்வுத் துறை'யில் தனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களை புத்தகமாக வெளியிட்டுள்ளார் நக்கீரன் கோபால். பரபரப்பும், திகிலும் நிறைந்த சம்பவங்கள், தங்களின் உயிரையே பணயமாக வைத்து கண்டுபிடித்த உண்மைகள் அனைத்தும் மனதை உலுக்கும் படி இருக்கின்றன. மொத்தத்தில் ஒரு பத்திரிகையாளர் சமூகத்தில் சந்திக்கும் கஷ்டங்களையும், சாதனைகளையும் படம்பிடித்துக் காட்டியுள்ளார். இளம் பத்திரிகையாளர்களுக்கு ஒரு வழிகாட்டியாக இருக்கிறது 'சேலஞ்ச்!'

பக். 536, விலை ரூ. 90.00

(இரண்டும் நக்கீரன் வெளியீடு, 49, ஹாரிங்டன் சாலை, சென்னை – 30).



சிறு குழந்தைகளுக்கு அருகில் நாம் பெருக்குவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பெருக்கும்போது எழும் தூசியால், குழந்தைகளை தும்மல், இழுப்பு, ஆஸ்மா போன்ற நோய்கள் பாதிக்கும்.

- பார்வதி பலராமன்.

திருமணமலர்

மணமகள் தேவை

■ ForVadama Bharadwajam, Avittam, 13.02.1964 Dy. Manager, State Bank, B.J. Mumbai with flat, good service, salary from good educated sober humble associate girl in/out. Box No. 16546

■ Vadamal, Haritham, Chitrai, 32/170 cm., employed at Alain (UAE) seeks fair graduate girl. Reply with horoscope to Box No. 16547 Phone : 493 76 48.

■ Madhwa, Kannada, Srivatsa, Arvelu, Poosam, 33 years, Central Govt. own quarters 10,000/- in Madras (left leg slightly affected) requires graduate Madhwa girls from decent famly. Box No. 16548

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Kowsika, Moolam, 27/ 5'9", B.E., MBA CAIIB(I) Manager, SIDBI Ahmedabad seeks post-graduate Computer literate girl preferably employed stars Aswini, Bharani, Avittam, Chitrai, Krithigai, Uthiradam preferred. Subsect acceptable. Reply to Box No. 16549

■ வடகலை ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்சம், மகம், 36/170 பி.ஏ., 5000, கட்டட காண்ட்ராக்டர், மதுரையில் உள்ள வரனுக்கு வேலைக்குப் போகும்/போகாத மணமகள் தேவை. தென்கலை சம்மதம். ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 16550

■ வடகலை ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்சம், திருவோணம், 41/170, எம்.ஏ., 10,000 மத்திய அரசுப் பணி, மதுரையில் சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. தென் கலை சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் அணுக வும். பெட்டி எண் : 16551

■ Naithruuakasyabam, Vadamal, Bharani B.Com., 30/170/45,000 monthly alliance from graduate girls Madras employed transferable horoscope, family details invited by parents to Box No. 16552

■ ஐயர், பிரஹசரணம், அகஸ்தியம், மூலம், 27/163, தனியார் கம்பெனி (லிமிட்டெட் ஆபீஸ்) 12th, சுருக்கெழுத்து + கம்ப்யூட்டர் பாஸ் பையனுக்கு பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 16553

■ Palghat Iyer, Ashtasahasram, Vadoolam, Bharani, age 39, Sales Officer in Public Limited Co., 7000/- p.m. posted in Chennai, seek employed girl from respectable family. Keralite preferred. Apply with horoscope to Box No. 16554

■ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், கார்த்திகை, 32/180 செ.மீ., பி.ஏ. 10,000/- தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு படித்த நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். போன் : (044) 4860882. பெட்டி எண் : 16555

■ Alliance invited for Iyer, Brahacharanam, Srivats Bharani, V. fair, 31/168 B.A. Hons., and Hons. System Management. Software Engrr. USA clean habit: 60,000 USD Annual. Box No. 16556

■ Palghat Iyer, Vadamal, Koushika, Chathayan M.Tech., 33/176, Delhi based, Engineer, PSL Bangalore, seeks professionally qualified girl willin for employment in Bangalore. Subsects acceptabl Reply horoscope details to Box No. 16557

■ Bombay based Tamil Iyer, Kaundinyam, Poorattatl 37/152. Sound Engineering from Film & Televisio Institute India. Freelance Sound Recordist. Mainl documentaries. Foreign channels agencies et Annual Income Rs. 2 lakhs and above. seeks allianc from working - willing to work or self employed girl Must be broad minded and social conscious. Ment Compatibility must. Hindu vegetarian will b considered. Box No. 16559

■ Iyengar, Vadakalai, Kousika, Ayilyam 37/16 B.Com., Insurance Consultant, 12,000/-p.m. seel suitable girl. Subsect no bar. Box No. 16560

■ ஐயர், வடமாள், கர்க்கை, திருவாதிரை வயது 34, உயர 5.8" பிளஸ்ஸி, பட்டதாரி, KRIBHCO Fertilizer (Qua Govt) சூரத்தில் வேலை பார்க்கும் ரூ. 10,000/- உள் மணமகனுக்கு பட்டதாரி, வேலையில் உள்ள/இல்லா மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 16561

■ Palghat Iyer B.Com., Pooram, Kowsikam 36/160/700 Central Govt. Service, Based at Kottayam, Kerala. Allianc from Iyer girls graduate upto 32 employed/unemploye early simple marriage. Reply to Box No. 16562

■ Palghat Iyer, settled in Madras, Haritham, Pushyan 36/168/Business/10,000 only son, slightly handicappe without difficulty in mobility. Own flat, Mylapore othe properties seeks accommodative. Domesticall trained girl. Phone (044) 8526863. Box No. 16563

■ Tanjore, Vadama, Kausika, Punarpoosam, Midhun Rasi, 29/5'8" MBA seeks smart city employed gi below 25 years from decent family. Contact wit horoscope phone : 044-2420205 Box No. 16564

■ Alliance for Iyer Boy in TVS Group 39, Cler Thiruvadirai, Kousikam, upto B.Com., & DMM 470 p.m. and for Elder brother M.Sc., 47, Hasthan Kausikam Officer, Reserve Bank, Mum. Tel 401026 Apply to Box No. 16566

■ சைவ பிள்ளை, பி.ச., எம்.பி.ஏ./26/171/திருவோண கம்ப்யூட்டர் என்ஜினியர்/27,000/எம்.என்.சி., பெங்களூ நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகனுக்கு பி.ஏ., எம்.பி

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

டித்த சிவப்பான நல்ல அழகான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடனும், முழு விவரங்களுடனும் தொடர்பு கொள்க. போன் : 04652 - 36961 பெட்டி எண் : 16567

■ Alliance invited from tall, good-looking graduate girls without spectacles, Contact Lens for Athreya Swathi, Brahacharanam, C.A., SAP Professional 29/184 working Bombay. Contact wiht horoscope, biodata, 022-7800736. Subsect no bar. Box No. 16568

■ ஆரிய வைசியர், வயது 30, உயரம் 5'10" 8-ல் செவ்வாய், படிப்பு டி.எம்.ச., டி.எம்.எம்., தனியார் நிறுவனம் வேலை. மாத வருமானம் ரூ. 8,000/- இரண்டாம் திருமணம். 30 நாட்களில் விவாகரத்து ஆன மண மகனுக்கு, இதே இன +2(அ) டிகிரி படித்த 5'3" மேல் உயரமுள்ள மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 16569

■ Brahmin,Widower, 46, well settled at Baroda, Own house, Car etc., having two sons aged 16 and 12 years, seeks alliance from Spinsters. Widows/divorcees with encumberance also welcome. Brahmin/Vegetarian preferred. Box No. 16570

■ பௌருகுத்ஸம், ரேவதி, அஷ்டசாஸ்திரம், 42/5'9"/நல்ல சிவப்பு owning plot & house, Rs.5000/Business old puc passed, Radio Diploma Holder, Both type passed, required +2/graduate girl, நல்ல சிவப்பு 5.4" ஆங்கிலம்/தமிழ் டைப் பாஸ் செய்துள்ள வேலைக்குப் போகக்கூடிய பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்ற விவரங்களுடன் விண்ணப் பிக்கவும். பெட்டி எண் : 16571

■ North Arcot, Vadama, Kousigam, Ayilyam, fair 26/172 B.E. Software Engineer, USA Hi Visa seeks Vadama, fair, above 165 graduate girl. Box No. 16572

■ Hindu, Yadhava 39/162/7000 M.Com., Private employed divorcee, good family, smart, least sperm count semen. artificial child possible widows with or without child also apply. send horoscope, family details to Box No. 16573

■ ஐயர், வடமாள், நல்ல நிறமுள்ள, 28 வயது, போஸ்ட் கிராஜுவேட், 5'11" உத்திரம், வங்கியில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு நல்ல நிறம், நல்ல உயரமுள்ள, preferably employed slim, graduate professionally qualified girl required. Box No. 16574

■ Tamil Iyer,Vadamal, Bharathwajam, Pooradam, 28/ /35,000/- B.Sc., Merchant Navy Officer, Shipping Corporation of India, fair, seeks alliance from graduate, good looking girls. Send horoscope, biodata, family details. Box No. 16575

■ Vadakalai, Naithrup Kashyapa Pooram, 30/B.E./ " Manager Private firm Delhi, legally divorceed seeks educated bride. Box No. 16576

■ Tamil, Iyer, Gowthama, Brahacharanam, ...arpusam, bachelor, B.Sc., A.C.A. Finance Professional Middle-East 42/180/80,000 p.m. seeks educated home-loving Tamil, Iyer girl upto 36 yrs from decent family. Widow/divorcee excuse. Send horoscope family details. Box No. 16577

■ Alliance invited for fair, Vadama, Iyer graduate boy, Bharadwajam, Maham 37/183 Executive in Private Company. Employment not a must. Reply with horoscope details to Box No. 16578

■ தஞ்சாவூர், சைவ பிள்ளை (சைவம்) 27/180/பூரட்டாதி பி.ஈ. கம்ப்யூட்டர் படித்த நல்ல அழகுள்ள பையனுக்கு அதே இனத்தில் பி.ஈ./எம்.சி.ஏ./எம்.எஸ்.சி. கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் படித்த மணமகள் தேவை. போன்: 238 0624 பெட்டி எண் : 16579

■ Tamil, Brahmin, Vadama, Srivatsa Gothram, 29/178 Senior Engineer, Public Sector Oil Co., innocent divorcee marriage not consummated seeks home loving unemployed graduate girl. Send horoscope with family details. Subsect no bar. Box No. 16580

■ Sourashtra Saliya fair, 28/171/Working Birla Furniture Company, Chennai invites proposals from slim, fair, good looking, working girl of same caste with horoscope to phone no. 044-481 0832. Box No. 16581

■ Iyer,Vadamal, Sankrithi Uthiradam-3, Simma Laknam, Chevvai in second place & Kethu in 3rd, 33/5'.4" B.Com., Computer, Executive Marketing, reputed firm, Pune. Company sponsored for advanced Computer Courses. Parents stay own flats, Chennai, seeks employed/employable girl. Box No. 16582

■ Ashtasahasram, graduate Boy, Bharatwajam with Computer Education, Suddha Jatakam, Uthirattathi 26/5'.6" MNC Rs. 8000 (Under nevision) Accounts Executive seeks graduate bride preferably emplyed. Subsect acceptable. Ph. 4790095. Box No. 16583

■ Highly educated parents (Thevar/Iyer). Senior Officer in Financial Institution vegetarians seek proposals for son 25/183. Poosam, handsome, B.E., M.B.A., Campus recruted, Rs. 25,000 per month from parents of fair, good-looking, well educated girls below 22 years. Box No. 16584

■ Gavara Naidu, BE/27/182 Sadhayam, Handsome Software Engineer USA,Teetotaller well-to-do family. Seeks alliance from tall, slim, fair, beautiful girls below 25 with good family status. BE/MCA/MSC with Computer Literacy desired. Balija acceptable. Phone : 0431-554887. Box No. 16585

■ ஐயர், வடமாள், ரோஹிணி முதலாவது பாதம், நைத்ருப காஸ்யப கோத்திரம், Feb. 1970/166 cm/fair/graduate/owns flat/clean habits. Senior Clerk, Southern Railway, Requires graduate girl. Box No. 16586

■ Iyer, 28, 153, 20,000/Professor/Engg. College/Kousika/M.Tech.,(phd) Chitrai 3rd padam/Boy seeks suitable alliance. Send horoscope and details to Box No. 16587

■ வடமாள் நைத்ருப காஸ்யப அவிட்டம் 38/170/10,000 B.Com., LLB (MBA) மத்திய அரசு, சென்னை திருமண மாகி ஒரே வாரத்தில் சட்டப்படி விவாகரத்தான நல்ல பழக்கங்களையுடைய இளைஞனுக்கு வேலைக்குச் செல் லும்/செல்லாத ஐயர் பெண் தேவை. குடும்பச் சுமை இல் லாத விதவைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். எளிய திருமணம். பெட்டி எண் : 16588

திருமணமலர் – விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 300/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/07/2000. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Thiruvonam, B.Sc./27/160/8000 working in LIC as Assistant seeks employed girl preferably in Govt/Bank/LIC Subsect no bar. Reply to Box No. 16589

■ தமிழ் பிராமணர், 34/ரூ.10,000/- நன்கு படித்த அரசு வங்கியில் பணிபுரியும் திருமணமாகி ஒரு வருடத்தில் சட்டப்படி விவாகரத்து ஆனவருக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. மிக எளிய திருமணம். பெட்டி எண் : 16590

✤ வடமாள், பாரத்வாஜம், பூரட்டாதி IV, DEC 58/5'8"/14,000 B.Com., CAIIB Assistant, State Bank of India, Bombay, bachelor க்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. பம்பாயில் சொந்த வீடு. பூர்வீகம் வடாற்காடு. ஐயரில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், புகைப்படத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன் : 022-8952604. பெட்டி எண் : 16591

■ செங்குந்த முதலியார் 25/175 செ.மீ./7000 வருமானமுள்ள டிஎம்சு. படித்த சொந்தத் தொழில் செய்யும் சிவந்த நிறமுள்ள, நல்ல பழக்க வழக்கங்களைக் கொண்ட கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். தொலைபேசி எண் : 52491 (04142) பெட்டி எண் : 16592

■ Bride wanted for 37 years 5'6" Uthradam, Badharayana Gothram, B.Com., employed at Bangkok Income 3.6 Lacs p.a.+ family accommodation + perks. Contact Sundaram (0422) 496615, Sivaramakrishnan (044) 4611216. Box No. 16593

■ சைவ வெள்ளாளர் செட்டியார் ரேவதி 26/162/4500 தனியார் கம்பெனியில் வேலை செய்யும் (டிப்ளமா) வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் (அ) செல்லாத பட்டதாரி மணமகள் தேவை. சைவ இனத்தைச் சேர்ந்த அனைத்து உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 16594

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam Boy, Pooratathi 2nd padam, 31/161/10,000/- Central Govt. Delhi based non transferable. Apply with horoscope to Box No. 16595

■ Iyer, Ashtasahasram, Srivatsam, Pooradam, 34/170 innocent divorcee without encumberance Chartered and Cost Accountant, in Hongkong based MNC posted in West Africa invite proposals from MBBS/B.Tech/M.C.A. broadminded religious. Iyer/Iyengar single/divorcee girl without encumberence between 28 and 33 years. Ph:4839894 Box No. 16596

■ Alliance invited for Telugu Devanga boy 27/188, M.Com., ICWA (CS) Software Consultant presently London based from educated tall girls of same caste. Correspond to Box No. 16597

■ Alliance invited for 32 years, Rohini, Vadakalai, Bharatwaja, employed in Leather concern as Manager, Salary 6500/-p.m. from Iyengar/Iyer girls below 30 preferably employed. Pl. Contact Ph: 241 2333/236 4459. Box No. 16598

■ Vadagalai Iyengar, Vadoolam, Swathi I-padam, 35/5'8" handsome, B.Com., established Business since 7 years, owning flat/car, seeks preferably employed girl from poor and loving family. Phone (044)-236 8109/(044)-4741952. Box No. 16599

■ திருநெல்வேலி ஐயர், பிரஹசரணம், ஆசுவதி, கௌண்டின்யம், 32/179/பி.எஸ்ஸி., நெல்லே விநியோகஸ்தர், 20,000 வேலைக்குப் போகாத பட்டதாரிப் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 16600

■ Vathima, Gowthama, Poosam, 31/5.9" fair, B.A employed in Travel House, New Delhi. I.T.C. group Rs 14,000/- seeks suitable bride. Subsect no bar. phone 044-2313660 (7 p.m. to 9 p.m.) Box No. 16601

■ நாயுடு, 30, (பிசி) சென்னையில் சொந்த வீடு/வியாபாரம் (பிரஸ்) மாத வருமானம் 25,000/- மணமகனுக்கு குடும்பப் பாங்கான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. செல் நம்பர் 9841010058. பெட்டி எண் : 16602

■ ஆரிய வைசிய செட்டியார், 30, MCA Software Engineer USA சிவப்பு நிற மணமகனுக்கு இதே இனத்தைச் சார்ந்த நன்கு படித்த அழகான மணமகள் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 16603

■ Alliance invited for Brahacharnam, Kashyapa, Rohini I, fair boy, B.Pharm (Hons) BITS- MBA/28/178 18,000 employed MNC, Chennai from PG/Professional fair beautiful girls with good family background preferably employed. Contact Box No. 16604

■ Astasahasram, Kasyaba, Swathi, B.E., MBA, 31/5'.5" 10,000 working as Sales Engineer Ltd., Company. own house at Chennai. seeks graduate, home loving, very fair girl, Contact Phone : 6481135. Box No. 16605

■ Alliance from graduate girls for Iyer, Vadamal Suklayajur Moudgalyam, Rohini, B.A. Corporate, 3 years, Private Employment & Own flat at Chennai Salary Rs. 6000/-p.m. Box No. 16606

■ ஹரித கோத்திரம், பிரஹசரணம், பூசம் 37/168 பி.எஸ்ஸி (கணிதம்) தற்போது தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் வசதியுள்ள வையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 16607

■ Hindu Kongu Adhi Dravida/Kettai/33/165 Ph.d working in University at Madras Rs. 15,000/Lecturer seeks same caste, Hindu/Christian preferably Salem Coimbatore working girls/professionally qualified BE MCA, MBA. Box No. 16608

■ Alliance for graduate, 31, 180, Rohini, Oumanya otra Iyer Boy presently in Muscat, good-looking. raduate, subsect no bar. Phone : 044-4995136. ox No. 16609

■ ஐயர், கக்ஷயஜுர், சாண்டில்ய கோத்திரம், அவிட்டம், ட்சமம், 34/165/20,000 துபாயில் வேலை செய்யும் சென் னையில் சொந்த வீடுள்ள வரனுக்கு படித்த, வேலைக் குச் செல்லும்/செல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். உடனடி திருமணம். பெட்டி எண் : 16610

■ Palghat Tamil Iyer, Vadamal, Vadoolam, Visakam(4) 5/5'.7"/graduate/own Business-Chennai/5 figured ncome p.m. seeks graduate bride. Subsects no bar. espond with horoscope to Phone: (044) 8202554. ox No.16611

■ Iyer, Vadamal, Gowthama, Tanjore, Bharani, .Sc., 31, 180, 12,500/- self-employed, seeks fair, mart, good looking girl, send horoscope with bio-ata. Box No. 16612

■ Vadamal, Kousigam, Avittam, 30/165/11,000 .Com., ICWA (final) working in L&T. Transferable ob. seeks graduate girl. Contact : No. 20, Balaji Nagar Middle Street, Chromepet, Chennai - 600 044.

■ Bride invited for Thengalai Iyengar, Kaundinya, Mirugasirsham, 30/178, Marketing Executive in Reputed Private Concern. Contact : K. Ramaswamy Iyengar, C-47, Brindavan Street (upstairs), Thirunagar, Madurai - 625 006. Phone : 0452-886028.

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Moolam, 35/163, graduate, Medical transcriptionist, seeks Computer Literate/Working girl, early marriage. Ph:234 8512. G1, 10/1, Rajarajeswari Palace, 13th Street, Thillaiganga Nagar, Nanganallur - 600 061.

■ சொந்த வீடு, நிலம் உள்ள தென்கலை காஸ்யப கோத்திரம், திருவாதிரை 30, 5'.4", தனியார் துறை டைம் 4000/- +2 படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஆர். ஸ்ரீனிவாசன், 150, வடக்கு சித்திரை வீதி, ஸ்ரீரங்கம். போன் : 0431-434436.

■ Alliance for Palghat Iyer Boy, Thiruvadirai, Kashyapa, 33/6' Own travel Agency Business. Preferably Palghat Iyer girl. Simple/Decent marriage. Horoscope optional. Write : Rama Krishnan, G6/47, Sector-16, Rohini, Delhi - 110 085.

■ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Pooram, fair, B.Sc., 28/166/12,000 working, LIC Officer, seeks employed/ unemployed, fair, graduate girl subsect acceptable. Horoscope to Padmanabhan, 12, LIC Colony, East Tambaram, Chennai - 600 059.

■ ஐயர், வடமாள், மிருகசீரிஷம், ஸ்ரீவத்ஸம், B.A., DCE, DCH., GNIIT, 30/162/6000 p.m. முதுகலை கணிப்பொறி ஆசிரியர். இந்த வரனுக்கு படித்த பெண் தேவை. "Gokul" G.R. Laxman, Old No. 29, New No. 2, Avvai Nagar, Selaiyur, Chennai - 600 073. Phone : 239 1662.

■ தமிழ் ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், ஹஸ்தம், 30/165 செ.மீ., ரூ. 4500/- தனியார் அலுவலகத்தில் பணி புரியும் பையனுக்கு, வேலையில் உள்ள படித்த பெண் தேவை. வி. சந்திரசேகரன், 14/20, காஸ்யபர் தெரு, மேற்கு தாம்பரம், சென்னை - 600 059.

■ Iyer, Brahacharnam, Bharatwaj, Kettai, M.Sc., 28/ 165/Rs.15000p.m., fair, handsome, Diagnostic Specialist in Multinational, Madurai. Employed girl preferred. Brahacharnam, Vadamal acceptable. Contact : A. Subramanian, 110 F, Old Colony, Sankar Nagar - 627 357. Phone : 0462, 300 079.

■ Smartha Desastha Chennai, Private Sector leading Bank employee Harithasa Sravana 26/170/9500 desires Chennai employed. Bride subsect no bar. Contact : Rajan, 20/21 Fifth East Cross, Gandhi Nagar, Vellore - 632 006.

■ Tenkalai Iyengar, Bargava, Chittirai 2 padam, 31/ 5'8"/B.Com.,(M.Com) Own Business, Managing Lands and properties at Trichy, Monthly Income Rs. 15,000/- seeks suitable girl. Subsect no bar. Contact : A. Ramani, 12, Cauvery Nagar, Srirangam, Trichy - 620 006. Ph : (0431) 432140, E-mail-sarathy@joymail.com.

■ முதலியார், உத்திரட்டாதி, மீன ராசி, 30/5.5"/சிவப்பு நிறம், திரைப்பட காமெடி நடிகருக்கு, ஓரளவு படித்த, அழ கான பெண் தேவை. எம்மதமும் சம்மதம். போட்டோ, ஜாத கத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஜி.கே. ஸ்ரீதர், நெ. 45, சௌத் வெஸ்ட் போக் ரோடு (மாடியில்), தி. நகர், சென்னை - 600 017.

■ அஷ்டசகஸ்ரம், பாரத்வாஜம், மூலம் 31/165 எம்.எஸ்ஸி., அரசுடைமை பாங்க் ஆபீஸர் வரனுக்கு பட்டதாரி, குடும்பப் பாங்கான இந்தி எழுதப் பேசத் தெரிந்த மணமகள் தேவை. தொடர்பு : வெங்கட்ராமன், 15/8 இரண்டாவது கிராஸ், கம்பர் தெரு, குமரன் நகர், திருச்சி - 620 017.

■ ஐயர், வாத்திமா, தஞ்சாவூர், தாரகாயணம், உத்திராடம் II, D.E.E./34/5'.7"/5700, தனியார், திருச்சி ஒரே பையனுக்கு, அழகான, படித்த, அரசுப் பணியில் உள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி : S. Subramaniam, B 69/318, Jai Nagar, Trichy - 620 013.

■ Alliance invited from Non-Athreya graduate girls (domestically trained) for Vadamal, Bharani M.Sc., 30/160/13,000 Gazetted contact with horoscope family details. V. Balasubramanian, Jawahar Nagar, Adhartal Jabalpur - 482 004. Phone :(0761) 347084.

■ வடமாள் பாரத்வாஜம், ரேவதி, 41, எம்.ஏ., எல்.ஐ.சி. ஏஜெண்ட், 6000 மாத வருமானமுள்ள பையனுக்கு 30 வயது முதல் 38 வயதிற்குள் மணமகள் தேவை. போன் : 6610780 முகவரி : திருமதி அலமேலு ஜகதீசன்/திருமதி கௌரி அம்மாள், 39, சரவண பெருமாள் தெரு, புரசை வாக்கம், சென்னை - 600 084.

■ தமிழ் வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், திருவோணம், 31/175/12000 MNC மும்பையில் வேலை செய்யும் சொந்த வீடுள்ள பட்டதாரி வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான வேலைக் குச் செல்லும் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. முகவரி : Balakrishnan, 101, Kunthu, Sarvodaya Nagar, Mulund (West), Mumbai - 400 080.

■ சோழிய வெள்ளாளர், ஆயில்யம், கார்த்திகை முதல் பாதம், சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர், சென்னை, 27, 175 செ.மீ., எம்.எஸ்ஸிக்கு கம்ப்யூட்டர், என்ஜினியரிங் வேலை அல்லது படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவினர்களும் ஜாதகம் முழு விவரத்துடன் அனுப்பவும். போன் : 535079 முகவரி : ஆர். சீனிவாசன், 106, எல்.ஐ.சி. காலனி, மீனாம்பாள் புரம், மதுரை - 625 002.

■ Wanted bride employed/unemployed for Iyer, Vadama, Kasyapa Makam graduate officer reputed company, Hyderabad 40/175/6000 plus religious. Immediate marriage. Respond Post Bag 62, Head Post Office, Secunderabad - 500 003.

■ வடமாள், ஆத்ரேயம், கேட்டை, 36 வயதுள்ள சென்னை யில் மருந்து கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் மாதம் ரூ. 2500 சம்பாதிக்கும் மணமகனுக்கு சென்னையில் வேலை பார்க்கும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம்.

உடன் தொடர்பு கொள்ளவும். கி.வேங்கடேசன், 38, மேல இரண்டாம் தெரு, மன்னார்குடி - 614 001.

■ Vadagalai, Srivatsam, Uthiram, fair, handsome 30/166/9000 B.Com., M.M.S., Manager Jutex, Goa, seeks fair, good-looking graduate girl. Srinivasan, Plot No. 20, Second Street, Krishnamachari Nagar, Alappakkam, Porur, Chennai - 600 116.

■ பிராமணாள், வடமாள், ஆத்ரேயம், திருவாதிரை, 36/4000 எலக்ட்ரானிக்ஸ்/தனியார், பையனுக்கு சென்னையில் எலக்ட்ரானிக்ஸ் துறையில் வேலை செய்யும் பிராமணப் பெண் தேவை. Pattammal Rajagopalan, 15, L.I.G. Colony, 3rd Street, A.E. Koil Street, New Washermanpet, Chennai - 600 081. Phone : 595 3823.

■ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், பரணி, சாங்கிருதி கோத்திரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்த, 37/5.4"/6000/ பம்பாயில் தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் (கபீத் குரூப்) பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, நல்ல தோற்றமுள்ள, 32 வயதுக்குள் படித்த, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்ல விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முழு விவரங்களுடன், ஜாதகம் அனுப்பவும். S. Hariharan, 11, Ragavendra Vihar, Kopar Cross Road, Opp. Santhoshi Mata Mandir, Dombivli (west), 421 202. Thane District.

■ Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Aswini, 29, 168, graduate, LIC, Chennai. seeks suitable graduate Public Sector/Govt/Private employed girl. R. Parthasarathy, 46, B-Block, Jawahar Campus, 70 Feet Road, Jawahar Nagar, Chennai - 600 082. Phone : 558 1841.

■ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காசியப, பூரம், பி.காம்., 35/165 பிசினஸ் ரூ. 5000/- சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. என். செல்லையா, பிளாட் நெ. 2 கணபதி நகர், தெற்கு தெரு, பழங்காநத்தம், மதுரை - 625 003. போன் : 60 4547

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம்/பரணி, B.Sc., AMIE 35/ தமிழ்நாடு அரசு வேலையில் இருக்கும் பையனுக்குப் படித்த வேலையில் இருக்கும்/இல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. முகவரி : சுந்தரி, 16, நமச்சிவாயம் தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 5. போன் : 855 2807

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Pooram 28/165/B.E. Senior Systems Specialist MNC U.K. seeks fair, home-loving, well qualified girl, preferably Computer Professional. Subsects acceptable. Contact : V. Balasubramanian, B-13/4, AGS Colony, Nanganallur, Chennai - 600 061. Phone : 2322155

■ Telugu Brahmin, Mulakanadu, 28, Chitrai, Kousika Diploma in Electricals seeks homely girl, boy settled in 2/137, South Street, Thiruvalangadu - 631 210. Land Lord, Cable TV Operator (own) Contact : 495 4679 (chennai).

■ Vadagalai Iyengar, Bharadwajam, Avittam, fair and handsome, post-graduate 28/170/8000 working in The Hindu, Chennai, seeks fair, good-looking, employed graduate girl. Subsect no bar. S. Thirumalai, Plot No. 30, Netaji Nagar, Chromepet, Chennai - 600 044. Phone : 240 1235.

■ Mudaliar (Agamudiayar) boy, only son, teetotaller, wheatish complexion, Bharani, 35/165/B.Sc., M.Ed., M.P.E.S., M.Phil., PGDGC, Teacher in Gulf Country, seeks suitable alliance from India/Abroad. Subcaste no bar. If required, ready to settle anywhere. Write with horoscope and other details to : Mr. S.V. Ganapathi, 12, Bharathidasan Nagar, Mugappair, Chennai - 600 058.

■ சாத்தாத ஸ்ரீ வைஷ்ணவா 159/26/6000 நிரந்தர அரசுப் பணியில் உள்ள மணமகனுக்கு இதே இன படித்த அழகான மணமகள் தேவை. ஆர்.வி. லலிதா, நெ. 7, கம்பையா நகர், நெல்லிக்குப்பம் மெயின் ரோடு, கடலூர் - 1. போன் 32066. கோட் 04142.

■ வாதூலம், 39, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வடமா, நாகர்கோவிலில் சொந்த கட்டிடத்தில் இயங்கும் புத்தக நிலையம், இசைக் கருவி வாடகைக்கு விடுதல், ரூ. 6000/- தகப்பனார் இல்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : G. Kamala, 19, Ramanathan Road, Chetpet, Chennai - 31.

■ Iyer, Vadamal, Kashyapa, Uthiram, 37/5.6"/5000 Business suitable bride wanted. Contact : T.P.R. Ganesh Iyer, No. 42, Lake View Road, West Mambalam, Chennai - 33. Ph : 474 7763.

■ பிரஹசரணம், ஹரிதம், மிருகசீரிஷம், 33/எம்.ஏ.பி.எட். 5000, ஆசிரியர், சொந்த வீடுள்ள வரனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான ஆசிரியை/நல்ல கம்பெனியில் பணியாற்றும் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். என். சுப்பிரமணியன், 31, பாரதிதாசன் தெரு, செந்தில் நகர் சென்னை - 600 062.

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Rohini, B.Sc. Software Professional 34/170 cm., Employment Denmark, clean habits, seeks graduate girl. Reply Lakshmi Narayanan, 23A, 8th Avenue, Bhanu Nagar Pudur, Ambattur, Chennai - 600 053. Phone : 044-6376178.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், காஸ்யப, அனுஷம் 2-ம் பாதம் டி.ஈ.ஈ., 12.6.65/175 செ.மீ., சுயதொழில் புரியும் சொந்த வீடு உள்ள பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும்/ செல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். V Alamelu, 32, Rajaji St., Nehru Nagar, Chrompet Chennai - 44. Ph: 2381570

■ தென்கலை ஐயங்கார், ஆத்ரேய, பரணி, DCE, DCOA 6800/- 28/170 நிரந்தர, மாற்றல் இல்லாத, ஓய்வூதிய பணி. தகுந்த மணமகள் தேவை. வடகலை சம்மதம் N.கோவிந்தன், 41, பகுதி-3 சத்துவாச்சாரி வேலூர்-632 009. போன்: 255641.

■ Iyer Boy, Brahacharanam, Koundinyam Uthrattadhi, 26/5'5", fair, graduate, Private Company Mumbai seeks employed/unemployed girl. Send horoscope to Mrs. Raghavan, B-3, Jasmine Co.op Housing Society, Chapekar Bandhu Marg. Mulund (East), Mumbai - 400 081.

■ Palakkad Iyer, Brahacharnam, Kaushikam Uthradam, 29/5.5", B.E.(Metalurgy)SAP Deputy Manager, MNC, left leg slightly polio affected, seeks suitable girl, graduate. Contact : Mr. Girish, 97 Third Street, Tatabad, Coimbatore - 12. Mobile No (0)9842277009.

■ Employed girl, upto 40 years for Iyer, Visaka Kousika bachelor Boy, 44/5'/B.Com., self employed in Publishing, Monthly Rs. 5000/- Own House, Contact P.G. Iyer, Pocket B, 14C, Sidhartha Extension New Delhi - 110 014. Phone : 692 1804.

■ Iyer, Vadamal, Koushikam, Makam, 30/170/20,000 undergraduate, self employed boy seeks alliance from suitable girls. Subsect acceptable. Contact : V.S Sriram, F 28 B, G 8 Area, MIG Flat, Hari Nagar New Delhi - 110 064.

■ வடமாள், நைத்ருப காசியப கோத்திரம், உத்திர நட்சத்திரம், 1-ம் பாதம், 34/5.5", எஸ்.எஸ்.எல்.சி., சுயதொழில் மாத வருமானம் ரூ. 6000/- சொந்த வீடுள்ள மணமகனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. முகவரி : ஆர். கே. விஸ்வநாதன், ராமாஸ் கேப், 2/3 ரெட்ஹில்ஸ் ரோடு அம்பத்தூர், சென்னை - 600 053.

■ ஐயர், வடமாள், பரத்வாஜம், மகம், 36/160/எம்.ஏ., தனியார் நிறுவனம், 9000/- பட்டதாரி வேலையில் உள்ள/ அல்லாத மணமகள் தேவை. முகவரி : எஸ். வெங்கட்

மணன், பிளாட் நெ. 165, பல்லவன் தெரு, ஆழ்வார்த் திருநகர், சென்னை - 600 083. போன் : 486 0383.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், அவிட்டம், 32/167 செ.மீ., ரூ. 7000/- சுயதொழில் நடத்தும் டிப்ளமோ படித்த வரனுக்கு, படித்த வேலைக்குச் செல்லாத, மணமகள் தேவை. வரதட்சணை தேவையில்லை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். வி. கிருஷ்ணன், 31/1 சக்தி நிவாஸ், விஸ்வேஸ்வரய்யா முதல் தெரு, கே. கே. புதூர், கோவை - 641 038. போன் : 0422 - 435687.

■ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், பூசம் 28/175 செ.மீ., பி.பார்ம். துபாய் மருந்துக்கம்பெனியில் வேலை, தூய பழக்க வழக்கங்கள் உள்ள பையனுக்கு டிகிரி படித்த அழகான 22 வயதுக்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. முகவரி : க. வீரராகவன், நெ. 11, 8வது கிராஸ், பிருந்தாவனம், பாண்டிச்சேரி - 605 013. போன் : 221535

■ Executive Ashtasahasram, Pourgutsa Maham, MSW GDPM 28/185/17,500 seeks bride reply R.C. Iyer, GI Mahavir Park, Tarsali Ring Road, Baroda - 390 010.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திராடம், 4ல் செவ்வாய், 8ல் கேது, 31/178 செ.மீ., D.E.E.M.A., M.B.A., ரூ.10,000/- சென்னை தனியார் கம்பெனியில் உள்ள பையனுக்கு பட்டதாரி வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. சொந்த வீடு, உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு : K.S.Vaidyanathan, /41, N.G.G.O. Colony, Coimbatore - 641 022. Ph : 844236.

■ தென்கலை ஐயங்கார், பாரத்வாஜம், மிருகசீரிஷம், 32/ 5'7", DCE, AMIE, MISTE 5000, Working Civil Engineering Contractor டிகிரி படித்த தகுந்த மணமகள் தேவை. ஆதிநாத ஐயங்கார், 12பி, ஆஞ்சநேயர் கோவில் தெரு, ஆனைமலை, பொள்ளாச்சி - 642 104.

■ Alliance invited for Balija Naidu, Engineer, 30/178/ 500/B.E.ANSI, working in good company in Western UP. Apply with photo, bio-data and horoscope to Mr. Kannan, A-13, M.S.W., Mawana, Meerut - 250 402.

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், பூராடம், 31/ 6அடி, பி.காம்., 7000, தனியார் கம்பெனி வரனுக்கு பட்டதாரி வேலையி லுள்ள/ செல்ல விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பாலசுப்பிரமணியன், பிளாட் 5, ராஜலக்ஷ்மி நகர், முதல் மெயின் ரோடு, வேளச்சேரி, சென்னை - 42.

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், மூலம் 2, 7ல் செவ்வாய், 21.08.1961 பி.காம்., பிசினஸ் ரூ. 9000 படித்த குடும்பப் பாங்கான செவ்வாய் தோஷமுள்ள பிராமண பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : T.K.S.Vasan, C/o. T.K. Natarajan, 7A, Geetha Laya 3rd Sea Ward Road, Valmiki Nagar, Chennai - 600 041.

மணமகன் தேவை

■ Alliance from BE/MCA/Software Professionals India/ Abroad for Tamil Iyer Girl, Gowthama/Poorattadhi/26/ very fair/158/B.Sc., Hindi Praveen, Advance Diploma in Computer ANC (NIIT) doing M.C.A., Box No. 25982

■ பெங்களூரில் வேலையிலுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. பெண் கன்னட மாத்வா வகுப்பைச் சேர்ந்தவள். வரனும் அதே வகுப்பைச் சேர்ந்தவராகவும் நல்ல வேலையில் இருப்பவராகவும் இருக்க வேண்டும். வயது 38க்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண் : 25983

■ Kongu Vellala, 35 years, good looking, MBA, Executive, innocent divorcee without encumberance, seeks alliance from good looking, cultured, broadminded well settled grooms below 40 years. Caste no bar. send horoscope to Box No. 25984

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை பூசம் 29/5'4" எம்.ஏ., (பி.எட்.) தனியார் பணியிலுள்ள சிவந்த நிறமுடைய பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு/தனியார் துறையில் நிரந்தரப் பணியிலுள்ள தகுந்த மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25985

■ ஐயங்கார் வடகலை ஸ்ரீவத்சம் திருவாதிரை, 26/5'3"/ 5000 M.Sc., M.Phil Chemistry படித்து வேலையில் உள்ள, இடது கால் போலியோவால் சற்று ஊனமுள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள பி.ஜி. மணமகன் தேவை. (உட்பிரிவு சம்மதம்). பெட்டி எண் : 25986. போன்: 2355908 (காலை 9 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரை).

■ Vaniya Chettiar parents seek suitable alliance for Girl Uthirattadhi/28/170/MBM/very fair, working in a Private Company in Chennai. Reply with horoscope to Box No. 25987

■ Engineers/Naval/Air Force Officer for an educated and employed Software Engineer, age 28 years, BA/ PG DCA/PGD PMIR. Father marine Engineer, brother Chief Officer, with Walleum Shipman Agement Hongkong. Grooms from same community preferred. Box No.25988

■ வடமாள், ரோகிணி வாதூலம், நவம்பர் 1973, M.Phil (English) English Faculty ஆக வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த (professionally qualified) வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25989

■ Iyer, Vadama, Thiruvathirai, Kowsikam 32, 157, M.A., very fair, clean. Alliance from professionally qualified well employed Iyer Boy. Palghat origin. Reply with horoscope to Box No. 25990

■ Vadamal, Bharadwajam, Kettai, 36/149, looks young, modest education, very fair, good-looking, pious, home-loving, knows Tamil, Hindi, English. seeks bridegroom below 42, clean habits, decent income. subsect acceptable. Send details horoscope to Box No. 25991

■ Iyer, Vadamal 1) Srivatsam girl, Pooratathi-II, 33/ 167 cm,, M.Sc. phd., and Computer qualification upto Java. 2)Koundinyam girl, Revathi 34/5'.3" M.Com., BGL ACS employed/Chennai seek alliance from equally/professionally qualified and well settled groom India/abroad age 36/37 years preferred. Divorcees widowers excuse. Box No. 25992.

■ நெல்லை சைவப் பிள்ளை, உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், வயது 26, உயரம் 153 செ.மீ., படிப்பு எம்.எஸ்ஸி., எம்.எட்., ஆசிரியை (தற்காலிகப் பணி) பெண்ணிற்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு மற்றும் தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தரப் பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. யு.ஜி., பி.ஜி. படித்தவர்கள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 25993

■ Tamil Iyer, Vadamal, Athreya, Revathi 28 years, P.G. seeks alliance from professionally qualified, decently employed boys. Send horoscope and family details subsect no bar. Box No. 25994

■ Hindu, Vellalar Pillai, Revathi, 26/160/10,000 M.Sc., M.B.A., PGDIB, Oracle, seeks alliance from professionally qualified/employed abroad/India. Contact : 04368-20889 Box No. 25995

■ Iyer, Brahacharnam, Kousikam, Kirthigai II padam, 25/165/M.Sc., PGDCA, Central Govt. employed fair, good-looking girl seeks alliance from well qualified and well employed India/Abroad boys between 27 - 31. Subsect acceptable. Contact :044-4710674 Box No. 25996

■ Tamil, Iyer, Brahacharanam girl, koundinya Swathi 25/168 cm, BE(ECE) Senior Design Engineer in a reputed Company. Seeks grooms professionally qualified well employed, below 30 with clean habits from decent family send horoscope with details to Box No. 25997

■ Iyengar, Bharadwaja, Jyeshta fair, pretty girl, 23/157 B.Com., CA Inter, ICWA Inter, seeks smart, Iyengar/ Iyer groom with clean habits below 28, preferably CA/ MBA. Well employed in India. Reply with horoscope and family details to Box No. 25998

■ மாத்வா, கன்னடம், பலகநாடு பெண், வயது 24, ஆயில்ய நட்சத்திரம், பாரத்வாஜ கோத்திரம்(பிஎஸ்.) பெண்ணுக்கு மாத்வ கன்னடம் பையன் நல்ல படிப்பும் நல்ல வேலையிலும் உள்ள பையன், பெண்ணின் பெற்றோர்களுக்கு முழு விவரத்துடனும், ஜாதகமும் அனுப்பி தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25999

■ பாலக்காடு ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸ திருவாதிரை, 34, 5.2", பிஎ. கம்ப்யூட்டர் டிப்ளமா, சொத்தும், வீடும் இருக்கிறது. வேலையில்லை. சிறு வயதில் வலிப்பு இருந்தது. இப்பொழுது இல்லை. மெடிஸன் எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறார். பேசும் பொழுது சிறிது திக்கல் உண்டு. ஒரு வில்லங்கமும் இல்லாமல் விவாகரத்து பெற்றவர், பரந்த மனப்பான்மை யுள்ளவர்களும் நிரந்தர வேலையில் உள்ளவர்களும், நல்ல குடும்பத்தவர்களும், குழந்தை இல்லாதவர்களும், விவாகரத்து பெற்றவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். சிங்கப்பூரில் இருப்பவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 26000

■ Alliance for Mudaliar bride, 39/156/B.A. B.Ed., Teacher fair looking, home loving, religious Reiki healer from propertied comfortable status family from educated decently employed bride grooms, widower/legal divorcees. Caste no bar. Box No. 26001

■ Alliance for Mudaliar spinster 46/156 fair, Montessory trained teacher, home loving/religious from propertied comfortable status family from educated decently employed grooms, widower, legal divorcees. Caste no bar. Box No. 26002

■ Alliance for Mudaliar spinster 43/152 M.A. B.Ed., 10,000 p.m. from propertied comfortable status family at Pondicherry from educated decently employed grooms widower/legal divorcees/caste no bar. Box No 26003

■ Mudaliar Brahmin parents seek alliance for their daughter, professionally qualified Carnatic Musician, Moolam I graduate, 27 years from well qualified settled in Business/employment in chennai with interest in Music to encourage. Box No. 26004

■ Vadama (sukla yajur) Kousigam, Moolam - II, 25/165 M.Sc., M.Phil., Lecturer seeks bridegroom qualified and well employed below 31. Subsect no bar. Box No. 26005

■ Tamil Iyer respectable family Brahacharanam, GowthamaAyilyam M.A., B.Ed., employed 45/160 fair, good and very young looking spinster seeks well-qualified well-employed Tamil, Iyer bachelor upto 50 years. Send horoscope family details to Box No. 26006

■ Respectable family, Brahacharanam, Gowthama Thiruvonam post-graduate 38/165 very fair, good-looking homely Tamil Iyer girl seeks well-qualified well-employed Tamil Iyer upto 43 years widower/divorcee excuse. Send horoscope family details to Box No. 26007

■ உருது பேசும், முஸ்லிம், 21/5.2/+2 படிப்பு, தொலைக் காட்சி விளம்பரங்களில் பகுதி நேர ஊழியராக பணிபுரியு அழகான பெண்ணுக்கு, நல்ல வேலையில் உள்ள அழகா மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 26008

■ U.S. Citizen, Indian heritage, Industrialist invite alliance for his daughter 22/BBA/160 Karkathar Pill groom not more than 27, good family backgroun well educated preferably Computer/Business, willin to settle in USA, Interested in business Career, smar hard working and senstive. Only serious enquire reply with complete biodata/references t email:budget sales @ cnetco.com. Box No. 26009

■ BC - MBC Parents invite for only daughte M.B.B.S., doing D.C.H. 25/155 in and around Chenna only. No bar. only Medical Doctors please respon Box No. 26010

■ Alliance invited for Thondaimandala Mudalia good-looking girl B.Com., PGDCA 23/163/Pooran from professionally qualified and decently employe boys Abroad/India. Father holding Senior Positio Government Company. Early and decent marriage Send Bio-data horoscope to Box No. 26011

■ ஆற்காடு முதலியார், சித்திரை 1-ம் பாதம், 34/பிஎ. 153 செ.மீ., மணமகளுக்கு அதே இனத்தைச் சார்ந் மத்திய/மாநில/வங்கி பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை பெட்டி எண் : 26012

■ Madhwa Kannada, Aravathu Vakkulu, Kousika Revathi 22/5'.1" B.Com., English type higher passe (PGDCA) good looking girl, seeks suitabl bridegroom, Govt, Bank, Quasi Govt, Public Secto Major establishment. Box No. 26013

■ Suitable graduate alliance from boys below 28 fo Iyengar girl/Tengalai/Vadhulam/22/Maham/155cm very fair and beautiful B.A. final, Compute trained, type writing higher, partial hearing los and using hearing aid. Speaks naturally. Kalai n bar. Reply to Box No. 26014

■ Iyer girl, Brahacharanam, Bharadwaja, 28.12.1978 158 cm., fair, Kettai (4th) Simham, Viruchigam, M.Sc. (Multi Media Technology) Final Year, Diploma i Computer at NIIT, to get State Government Job (o compassional Grounds) at the earliest. Seek professionally qualified and settled Bride Groom Groom should be first son or only son. Age differenc between 3-5 years preferred. Send detailed horoscope with bio-data to Box No. 26015

■ Alliance for Smartha Desistha Marathi girl 36 Bharadwaja Hastham, B.Sc., M.A.B.Ed., Subsect no bar Reply to Box No. 26016

■ Tanjore Vadamal, Kousikam, Ayilyam II 24/165, B.Sc., M.Ed., Maths Hindi Praveen girl's parents need suitable alliance to Box No. 26017

■ Madhwa Kannada, Bharadwaja Gothram, Makam, highly accomplished girl, 26, law graduate from British and French universities, employed in a top law firm in London. Parents settled in Britain, seeking handsome Brahmin boy below 28 well educated Anglophile. Box No. 26018

■ Madhwa Brahmin, Haritha Gothram girl, fair, age 25½, 5.11" Star Moolam, Software Engineer at MNC chennai (salary drawn Rs. 20,000/-p.m.) seeks qualified, Kannada speaking well settled boy. Contact: K. Vasudevan, SBI Manager, Phone: (0422) 475208. Box No. 26019

■ Alliance for Iyer girl 32, graduate, Krithigai, slim, fair, Vathima, Koundanya Gothram, unemployed: subsect no bar. Box No. 26020

■ அழகுடையார் இந்து முதலியார், 5.2", கன்னி, அஸ்தம், லை கோத்திரம், வயது 29, +2 உள்ள மகளுக்கு தனியார்/ ரசுத் துறை கயதொழில் புரியும் மணமகன் தேவை. ட்பிரிவுகள் சம்மதம். எளிய முறை திருமணம். பட்டி எண் : 26021

■ Iyer, Brahacharnam, Haritha, Bharani 4thpadam, 7/160 B.Sc., PGD-MISCA, MBA, seeks BE/B.Tech/ IBA/MCA well employed boys below 32 years. ubsect no bar with horoscope and family details. Box lo. 26022

■ Alliance invited for Vellala Pillai bride, 26 years, .Com., AICWAI, Accounts Officer, drawing around s. 10,000/- in a well known firm, professionals referred. No demands. Caste no bar. Apply to ox No. 26023

■ Vadama, Iyer, Vadhoolam, North Arcot, Poosam, 3/152, M.Com., NIIT, Programmer, fair, good-looking irl seeks preferably same district, Computer ualified professional, clean habits, no subsects. Early narriage. phone : 044-4418333 Contact evenings. ox No 26024

■ Alliance invited for Tamil Iyer, Vathima, lithanthana Gothram, Ashwathi, 5'.3", D.O.B. .12.1979, fair, good-looking, graduate from well ualified and settled grooms. Subsect no bar. Ph:637 253. Box No. 26025

■ வடகலை, வாசிஷ்ட 33, எம்.ஏ., பிஎட்., சிறந்த அழகிய ிறமையான, குடும்பப்பாங்கான, குழந்தையில்லாத, விவா ரத்தான பெண்ணுக்கு, ஐயர், ஐயங்கார் சைவ ஆரோக் யமான தீய பழக்கவழக்கமில்லாத, குழந்தையில்லாத 0 வயதுக்குட்பட்ட நல்ல குடும்பத்து மணமகன் தேவை. திவுத் திருமணம். பெட்டி எண்: 26026

■ Telugu Brahmin, Telungani, well settled Srivatsa, oorattathi, Kumbam 25/152 B.Com., HDCA good ooking employed reputed company seeks alliance ecent family well qualified boy. Subsect no bar. ox No. 26027

■ Alliance for 27/160/BE Tamil Iyer girl, fair, rahacharnam, Koundinya, Arudhra employed in INC Bangalore, Virgin innocent divorcee legally after rief marriage with mutual consent. Subsect no bar. ox No. 26028

■ ஐயர், பிரஹசரணம், சங்கிருதி, மிருகசீரிஷம், வயது 3/எம்.ஏ., 8-ல் செவ்வாய், தனியார் பணி, நிரந்தரப் ணியிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பட்டி எண் : 26029

■ Nellai Saiva Pillai, Thiruvonam 28 years, B.E., Comp) Software Engineer, USA, fair, looking, beautiful irl, seeks suitable pure vegetarian boys abroad. hone : 044-2310875 Box No. 26030

■ Alliance invited for Vathima, Bharathwaja Gothram, Moolam (4th padam) 24/153 bachelor of Electronic cience P.G.D.C.S. homely girl, from professionally ualified and well settled bridegroom. Ph no. 635 0138 ox No. 26031

■ Saiva Pillai, Chennai, very fair, slim girl, 25/160, small amily, Convent education, now doing Ph.d., University ank, good family background, prospective future, eeks suitable alliance with bio-data, horoscope, Box lo. 26032

■ Telugu Iyer, Karnakamulu Koundinya/Rohini/25/ ICA/Lecturer/5500 Medium complexion girl seeks itable bride groom educated and well employed. hone : 240 1979, 2365165. Box No. 26033

■ Kerala Iyer, Bharatwajam, Ashtasahasram, Rohini, 23/168 cms, B.Com., ICWA Private Sector, Bank Officer, Musically talented seeks well employed grooms in India. below 30. Subsects acceptable. Box No. 26034

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Thiruvonam, 27/158 cms, B.Com., employed in Central Govt. Chennai seeks well employed boy Govt/Bank/ Public Sector/Insurance/Reputed firm. Ph : 4356324. Box No. 26035

■ Well settled professional/Executive/Government employed groom for accomplished Iyengar Delhi based girl 36/152 Bharadwaja Uthiram-I, Box No. 26036

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Punarpoosam III padam, 24/160, MCA, requires well educated employed bridegroom. Contact : R. Chandrasekaran, F3 Bharath Arcade, SV Chari Street, Srirangam, Trichy - 620 006. Phone : 431 573

■ சோழிய வேளாளர், வயது 30, மிருகசீரிஷம், எம்.எஸ்ஸி., பிஎச்.டி., பெண்ணிற்கு என்ஜினியர் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி : C. Ram Mohan, 19, Postal Colony Second Street, West Mambalam, Chennai - 600 033. Phone : 4741549

■ Iyer, Brahacharnam, Kowsikam, Kettai-3, 31, B.Sc., Computer Diploma, Shorthand and type I class girl, Subsect no bar. Needed suitable boy. Rangarajan, 10, Pandamangalam Agraharam, Woriur, Trichy - 620 003.

■ Iyer, Brahacharanam, Kashyapam, Poosam, 26/ 153cm B.Com., CA (final), Computer literate. seeks PG/professionally qualified well settled boy below 31 years. Contact : Mrs. Lalitha, Venkatraman, 15, Hanumantha Road, Vinayaga Apts., Balaji Nagar, Royapettah, Chennai - 600 014.

■ Bharadwaj, Vathima, Uthiradam, 26/165/B.Sc.,/ 1600 working in reputed permanent fund seeks good looking decently employed groom. Subsect no bar. Contact : N. Vaidyanathan, 6/74, Manju Apartments, Thiruvalluvar Salai, Nesapakkam, Chennai - 600 078.

■ பிராமின் குருக்கள், பாரத்வாஜம், கார்த்திகை, பிஏ., 24/165 நல்ல குடும்பம், அழகான பெண்ணுக்கு நிரந்தர மான பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. குரு. நடராஜன், 7-11/10 கண்ணதாசன் தெரு, ஸ்ரீராம் நகர், கோட்டையூர் - 630 106. போன் : (04565) 86076.

■ Vadamal, Vadoolam, Moolam (1.11.1981) 19 years, 5.4" height, fair, good-looking, studying Computer and BA II year, girl seeks graduated decent, good well employed groom. Raman.P. Contact : 0471-478891 T.C. 28/1714 Pazhavangadi, Fort, Trivandrum - 695 023.

■ வெள்ளாஞ் செட்டியார், சைவம், புனர்பூசம், பி.காம்., வயது 24 ரூ. 3000/- தாயார் இல்லை. தனியார் நிறுவனத் தில் பணிபுரியும் குடும்பப்பாங்குள்ள அழகான பெண் ணிற்கு அரசு/பொது நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் சைவ செட்டியார் மணமகன் தேவை. சிறப்பான திருமணம். டி. செல்வம், நெ. 1-பி, நான்காவது தெரு, திருநகர், சென்னை - 600 026.

■ Iyer, Athreya Brahacharanam, Kettai 2nd padam, 22/165 B.Sc., (Hsc) doing M.A. good in Carnatic Music seeks well settled boy clean habits upto 27 contact : Srivatsan, D7/60 Kodiyalam Vasudeva Iyengar Apartments Thiruvanai koil, Trichy - 620 005.

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், பூசம், 28/157, எம்.ஏ. கம்ப்யூட்டர், தகுதி பெற்ற பெண்ணிற்கு அரசு அல்லது அரசைச் சார்ந்த பணியிலிருப்பவர் மட்டும் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வும். உட்பிரிவு சம்மதம். M.V. Krishnamoorthy, Retd

Karnam, Koviloor (P.O.) Poondi (via), Pin. 613502, Thanjavur(Dt). Tamilnadu.

■ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், திருவோணம், 26/160, டிசிஏ., புதுவை அரசு வேலையில் உள்ள பெண்ணிற்கு புதுவைக்கு மாற்றல் வாங்கிக் கொள்ளக்கூடிய வேலையில் உள்ளவர்கள் விண்ணப்பிக்க வேண்டிய முகவரி: கே. வீரராகவன், 11, 8வது கிராஸ் தெரு, பிருந்தாவனம், பாண்டிச்சேரி - 605 013. போன் : 221535

■ வெள்ளாளர் சைவப் பிள்ளை, உத்திரட்டாதி 29/162/9000 BA LLB படித்து டெல்லியில் வக்கீல் தொழில் செய்யும் மணமகளுக்கு அரசாங்க வேலையிலுள்ள அல்லது புரொபஷனல் கோர்ஸ் படித்து தனியார்த் துறையில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள முகவரி : ஜி. செல்வராஜ், 29எ, ராம் நகர், நியூடெல்லி - 110 055. போன் : 3530349

■ M.P. based employed Non-Koundinya Tamil groom for Iyer Kettai girl, 34/154 cm Asst. Prof. earning 12,000 Govt. College M.P. Iyengar subsects acceptable. Contact : N. Swami, 144, Englishpura, Sehore(M.P.) Phone : 07562-52076

■ Tamil, Iyer, Vadamal, Kowsikam, Rohini, fair 27/160 BDS Dentist girl seeks alliance from Doctors/Dentist/Engineers/professionals below 33 India/Abroad Subsect acceptable. Ramachandran, 20, R.K. Layout III Stage, Padmanabha Nagar, Bangalore - 70. Ph :080/6697404.

■ Thenkalai, Kousikam, Hastham, 24/150 B.Sc., Postal Assistant - seeks high professioned Central/State Officer, Engineer, LIC, Bank. Decent Groom. Contact : A. Krishnamoorthy, 49/37 Ponsrinivasan Nagar, Dindigul - 624 003.

■ நைத்ருப காசியப/திருவாதிரை/படித்த (BSC Com.Tech) மிக அழகான (வயது 21) பெண்ணிற்கு தகுந்த டாக்டர்/என்ஜினியர்/எம்.சிஏ./எம்.பிஏ. படித்து நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள முகவரி : R. Murali, 9, Sakoji Pandithar Street, Melacauvery, Kumbakonam.

■ Alliance for Brahacharnam, Bharadwajam, Chitrai, 26/5.7"/B.Sc., Maths, Diploma in Computer Science NIIT, working with an ISP firm, good-looking girl from well established grooms from respectable family. Subsect acceptable. Contact with horoscope and bio-data. S.M. Iyer, B-10, Shantinath, Opp. Vejalpur Bus Stand, Vejalpur, Ahmedabad - 380 051. Ph: 079-6811267

■ Vadamal, Kasyaba, Magam June 76/165/MBBS seeks boy Medical PG/Engineering graduate. Govt/MNC/Abroad Contact with horoscope S.Viswanathan, C9/37 Mohan Nagar, Salem - 636 030. Ph : 0427-483176 with Dinaporutham Uthiram I also acceptable.

■ மாத்வா கன்னடம், ஆறுவேலு காஸ்யபம், ஆயில்யம் இரண்டாம் பாதம், 23/5.3"/5000/- Software Company Trainee Post-graduate Information Technology and Management பெண்ணிற்கு அரசு, தனியார் நல்ல வேலை யிலுள்ள பட்டதாரி தேவை. ஆர். சீனிவாசன், 74 சுப்பிரமணிய முதலி தெரு, சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 600 015.

■ குருக்கள் கௌசிகம், மூலம் 25 டிப்ளமோ ஹோல்டர் அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு படித்த வேலையில் உள்ள குருக்கள் பையன் தேவை. கே. உமாசு குருக்கள், நெ. 14, பிரம்மாவதி சந்து பிள்ளையார் கோவில் தெரு, ஜாபர்கான்பேட்டை, சென்னை - 600 083. போன் : 489 9448.

■ Wanted suitable alliance for girl wheatish/25/171 B.Arch, employed, parents Iyer/Reddy. Apply with horoscope to T.R. Balasubramanian, C-6, Parsn Apartments, 204, TTK Road, Chennai - 18. Ph:4354371

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், ஹஸ்தம், 25, 158 பிஎஸ்ஸி., பிஜிடிசிஎஸ்.ஏ., ஐசிடபிள்யூஏ. - இன்டர், மத்திய அரசு பணி, 6000, தகுந்த இதே இன மாத வருமானம் 10,000க்கு மேலுள்ள Professionally Qualified மணமகன் தேவை. ஜெ. ராமநாதன், 17, கணபதி நகர், திருவானைக்காவல், திருச்சி - 620 005.

■ Alliance for good-looking, smart, domestically well accomplished, Medium Complexion, Vadama, Palghat Iyer girl 23/165 Mrigasheersham, Koundinya from respectable well off family. Completed Computer Diploma, Junior College, wants to be housewife only. Parents of well employed grooms below 30. Respond with horoscope for very decent marriage. V. Balasubramaniam, Flat No. 401, "Golden Enclave" 50-50-27/1, Balaji Hills, Seethammadhara, Visakhapatnam - 530 013.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ Telugu kshatriya raju (mutual/separate) brother M.Sc Athreyasa, Govt. 36/167/9500, sister B.A., Computer operater, Pvt. 32/158/2000. Box No. 30606

■ Telugu Brahmin Mulakanadu, Bharadwajam. BROTHERS: 1) Bharani/35/5.11/15000 share business. 2) Magam/33/5.5/15000 Assistant Manager, Pvt. Airlines. SISTER: 3) Uthiram /33/5.3/4000 Pvt., Co., seek suitable alliances. Tamil Brahmins bride/bridegroom can also apply. Ph: 8527553 / 841 1144. Box No. 30607

■ Palghat Iyer Kowsikam music family Brother B.Com. 45/175 very fair employed in Bank and Sister B.Com 35/160 fair Homely AIR vocal artist and veena seek suitable alliance preferably mutual from music family. Willing to settle at Chennai. Box No. 30608.

Edited, printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax 2345621
Annual Subscription : India Rs. 150/-; Overseas : Rs. 850/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 75/-; Overseas : Rs. 425/- (Air Mail)


EASTERN
Only
Rs. 6.50
for 100 g.
ஈஸ்ட்டர்ன் மிளகாய் பொடி
&
ஈஸ்ட்டர்ன் மஞ்சள் பொடி
EASTERN
TURMERIC POWDER
FLAVOUR LOCK
Rs. 6.50
EASTERN
CHILLI POWDER
FLAVOUR LOCK
Rs. 6.50

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / Chief PMG-143 / 2000*
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 39 * Registered as a Newspaper in Srilanka

